



Universidade de Lisboa

Faculdade de Motricidade Humana



**A construção de uma forma de jogar específica, a partir de uma Conceção
de Jogo do treinador**

Relatório final de Estágio Profissionalizante realizado na equipa Sub-15 do
Grupo Sportivo de Loures na Época Desportiva 2015/2016

Relatório elaborado com vista à obtenção do Grau de Mestre em Treino Desportivo

Orientador: Mestre Francisco Alberto Barceló da Silveira Ramos

Júri:

Presidente

Professor Doutor Jorge Manuel Castanheira Infante

Vogais

Professor Mestre Francisco Alberto Barceló da Silveira Ramos

Professor Mestre Óscar Miguel Farias Fialho Tojo

Bruno Miguel Ferro Cabaço Moreira

Cruz Quebrada, 2017

Dedicatória

Obrigado Afonso, pela tua simplicidade

Obrigado João Andrade, pela tua simpatia

Obrigado Vasco Matos, pelo teu sentido de humor

Obrigado João Francisco, pela tua perseverança

Obrigado Idílio, pela tua qualidade

Obrigado Serpa, por seres tão parecido comigo quando tinha a tua idade

Obrigado Roxo, pela tua evolução brutal

Obrigado Leonardo, pelo teu espírito de grupo

Obrigado Wepson, pela tua vontade

Obrigado João Almeida, pelo teu esforço para seres um de nós

Obrigado Ricardo, pela tua classe

Obrigado Xandi, pela tua “parvoíce saudável”

Obrigado André, por não teres desistido de nós

Obrigado Adolfo, por seres quem és

Obrigado Gustavo, por acreditares em mim

Obrigado Marco, pela tua grande qualidade humana

Obrigado Vasco, pela tua calma

Obrigado Pedro, pela tua humildade

Obrigado a todos vocês, os meus jogadores, os meus amigos!

Agradecimentos

Aos meus pais, porque apesar de tudo, e vocês sabem o que é este “tudo”, nunca isto teria sido possível sem vocês. São os meus melhores amigos, e os meus ídolos.

Aos meus avós, mesmo os que já não estão entre nós, por todo o vosso apoio em me deixarem ser aquilo que queria ser, apesar de nunca ter sido aquilo que vocês queriam que fosse.

Aos meus dois amigos de quatro patas, que me acompanharam sempre em todos os momentos bons e menos bons.

Aos meus verdadeiros amigos, especialmente aqueles que durante anos partilharam comigo conversas e experiências futebolísticas.

Aos meus amigos de Faculdade, especialmente Manuel André, André Pimenta e Diogo Ferro, por terem passado comigo tantos e bons momentos.

Aos meus jogadores, por me permitirem ter tido um ano inesquecível.

Ao Rui Gualdino, ao Nuno Gonçalves, ao Peres, ao Quim, ao Toninho. Sem vocês o G.S. Loures não teria sido o mesmo este ano. Obrigado por todo o apoio e confiança que sempre depositaram em mim.

Ao Francisco Capricho, por seres um Adjunto tão compreensível e calmo, que me complementas na perfeição.

Aos meus professores deste percurso académico, nomeadamente o Professor Doutor Ricardo Duarte e o Mestre Francisco Silveira Ramos, por todo o vosso ensinamento e conhecimento, que tento sempre colocar em prática na minha profissão.

Ao Futebol, por ser tão belo.

E às pessoas que o adoram por ser tão belo, como eu adoro, e não por outros motivos.

E a mim, Bruno Moreira. Tu sabes o que custou chegar aqui. Mas chegaste. Parabéns!

A todos vocês, Muito Obrigado!

Índice Geral

Dedicatória.....	1
Agradecimentos.....	2
Índice Geral.....	3
Índice Figuras.....	5
Índice Tabelas.....	7
Índice Anexos.....	7
Resumo.....	8
Abstract.....	9
1 – Introdução.....	10
1.1 - Ser treinador.....	11
1.2 - Caracterização do Estágio.....	12
1.3 - Ações e Tarefas.....	13
1.4 - Objetivos do Estágio.....	13
1.5 - Finalidades do Relatório.....	13
1.6 - Estrutura do Relatório.....	14
Área 1	
2 - Enquadramento da prática profissional.....	18
2.1 - Macro contexto.....	18
2.1.1 - Futebol – Que jogo é este?.....	18
2.1.2 - Futebol- Treino da modalidade.....	19
2.1.3 - Relação entre técnica e tática.....	22
2.1.4 - Conceção de uma forma de jogar específica.....	22
2.1.5 - Operacionalização de uma forma de jogar específica.....	24
2.1.6 - Taxinomia dos exercícios de treino.....	26
2.1.7 - Escolha dos intérpretes	27
2.2 - Contexto legal e institucional.....	28
2.3 - Contexto funcional.....	28
3 - Realização da prática profissional.....	29
3.1 - Análise da situação.....	29
3.2 – Caracterização do clube.....	29
3.3 - Caracterização da equipa técnica.....	30
3.4 - Caracterização dos atletas.....	32
3.4.1 - Formação do plantel.....	32
3.4.2 - Caracterização geral e individual dos jogadores.....	33
3.4.3 - Conceção do 11 base e alternativas para cada função.....	34
3.5 - Caracterização do contexto competitivo.....	36
3.6 - Caracterização das condições trabalho.....	37
3.7 - Definições dos objetivos.....	38
3.8 – Conceção de Jogo.....	39
3.9 - Modelo de Jogo.....	40

3.9.1 - Organização Ofensiva.....	42
3.9.2 - Organização Defensiva.....	47
3.9.3 - Transição Ofensiva.....	50
3.9.4 - Transição Defensiva.....	51
3.9.5 - Esquemas táticos.....	52
3.9.6 - Modelo de Jogador.....	54
3.10 - Modelo de Treino.....	56
3.11 - Avaliação e controlo do processo de treino e competição.....	57
3.11.1 – Avaliação do processo de competição.....	58
3.11.2 - Avaliação do processo de treino.....	60
3.11.3 - Avaliação da relação do processo treino e competição.....	61
3.11.4 - Controlo do processo de competição.....	62
3.11.5 - Controlo do processo de treino.....	67
 Área 2	
4 – Estudo do Projeto de Investigação.....	76
4.1 – Resumo.....	76
4.2 – Introdução.....	76
4.3 – Materiais e Métodos.....	78
4.3.1 – Hipóteses e Metodologia.....	78
4.3.2 – Participantes.....	79
4.3.3 – Recolha de dados.....	80
4.3.4 – Exercícios do treino.....	80
4.3.5 – Análise estatística.....	82
4.4 – Resultados.....	82
4.4.1 – Passe.....	82
4.4.2 – Receção.....	83
4.4.3 – Condução.....	84
4.5 – Discussão.....	85
4.6 – Aplicações práticas.....	86
 Área 3	
5 – Relatório Ação de Formação.....	90
5.1 – Introdução.....	90
5.1.1 - Objetivo do evento.....	90
5.2 – Planeamento.....	90
5.2.1 - Passos para a realização do evento.....	90
5.2.2 - Promoção do evento.....	92
5.2.3 - Público Alvo.....	92
5.3 - Síntese Conteúdos.....	92
5.4 - Balanço	95
5.4.1 – Avaliação evento.....	96
5.5 – Sugestões e observações.....	98
6 – Conclusões e perspetivas futuras.....	100
7 – Referências Bibliográficas	104
8 – Anexos.....	110

Índice Figuras

<i>Figura 1 – 3 Dimensões dos constrangimentos e a sua relação com o objetivo da tarefa.....</i>	<i>20</i>
<i>Figura 2 – Esboço do plantel à data do primeiro treino.....</i>	<i>32</i>
<i>Figura 3 – Esboço final do plantel.....</i>	<i>32</i>
<i>Figura 4 – Análise da idade relativa do plantel da equipa “A” e equipa “B”.....</i>	<i>34</i>
<i>Figura 5 – Macro princípio Organização Ofensiva.....</i>	<i>43</i>
<i>Figura 6 – Ilustração do posicionamento dos jogadores na 1ª fase de construção</i>	<i>44</i>
<i>Figura 7 – Ilustração do posicionamento da equipa na 2ª fase de construção.....</i>	<i>45</i>
<i>Figura 8 – Ilustração do posicionamento da equipa aquando da procura pelo corredor contrário.....</i>	<i>46</i>
<i>Figura 9 – Ilustração dos movimentos dos jogadores aquando de um cruzamento.....</i>	<i>47</i>
<i>Figura 10 – Ilustração do movimento de pressão dos jogadores à 1ª fase de construção do adversário.....</i>	<i>49</i>
<i>Figura 11 – Ilustração do posicionamento próximo das linhas defensivas.....</i>	<i>49</i>
<i>Figura 12 – Posicionamento dos jogadores em processo de cantos ofensivos.....</i>	<i>52</i>
<i>Figura 13 – Posicionamento dos jogadores em processo de cantos defensivos.....</i>	<i>53</i>
<i>Figura 14 – Evolução da classificação média dos jogadores ao longo dos 30 jogos.....</i>	<i>59</i>
<i>Figura 15 – Classificação individual média de todos os jogadores, em todos os jogos do campeonato.....</i>	<i>59</i>
<i>Figura 16 – Quantidade de jogos realizados por cada jogador.....</i>	<i>59</i>
<i>Figura 17 – Minutos de jogo realizados por cada jogador.....</i>	<i>60</i>
<i>Figura 18 - Evolução da classificação média dos jogadores em situação de treino ao longo dos 9 Mesociclos.....</i>	<i>60</i>
<i>Figura 19 - Evolução da classificação média dos jogadores ao longo de todos os Mesociclos.....</i>	<i>61</i>
<i>Figura 20 - Evolução da classificação média dos jogadores ao longo do Microciclo padrão</i>	<i>61</i>
<i>Figura 21 - Evolução da classificação média dos jogadores ao longo do Mesociclo padrão.....</i>	<i>61</i>
<i>Figura 22 - Comparação da evolução média da classificação em treino e jogo.....</i>	<i>62</i>
<i>Figura 23 - Evolução dos passes tentados, certos e errados, ao longo dos 30 jogos do campeonato.....</i>	<i>66</i>
<i>Figura 24 – Evolução da percentagem de passes acertados, ao longo dos 30 jogos do campeonato.....</i>	<i>66</i>
<i>Figura 25 –Percentagem relativa de utilização de cada tipo de exercícios em treino.....</i>	<i>68</i>
<i>Figura 26 – Evolução do tempo de treino de cada tipo de exercícios ao longo dos 9 Mesociclos de treino</i>	<i>68</i>

<i>Figura 27 – Evolução do tempo de treino de cada tipo de exercícios ao longo de um Microciclo.....</i>	<i>68</i>
<i>Figura 28 – Percentagem relativa do tempo de treino contextualizado.....</i>	<i>69</i>
<i>Figura 29 – Evolução do tempo de treino contextualizado (em minutos), ao longo dos 9 Mesociclos de treino.....</i>	<i>69</i>
<i>Figura 30 – Evolução do tempo de treino contextualizado (em minutos), ao longo de um Microciclo padrão.....</i>	<i>69</i>
<i>Figura 31 – Tempo de treino (em minutos) de treino contextualizado nas funções.....</i>	<i>70</i>
<i>Figura 32 – Tempo de treino (em minutos) , em cada um dos tipos de relação de funções</i>	<i>70</i>
<i>Figura 33 - Tempo de treino (em minutos), de cada um dos principais princípios de jogo da 1ª fase de construção.....</i>	<i>71</i>
<i>Figura 34 - Tempo de treino (em minutos), de cada um dos principais princípios de jogo da 2ª fase de construção.....</i>	<i>71</i>
<i>Figura 35 - Tempo de treino (em minutos), de cada um dos principais princípios de jogo da 3ª fase de finalização.....</i>	<i>72</i>
<i>Figura 36 - Tempo de treino (em minutos), de cada um dos principais princípios de jogo da Transição Ofensiva.....</i>	<i>72</i>
<i>Figura 37 - Tempo de treino (em minutos), de cada um dos principais princípios de jogo da Transição Defensiva.....</i>	<i>72</i>
<i>Figura 38 – Ilustração do exercício 1 do Projeto de Investigação.....</i>	<i>81</i>
<i>Figura 39 – Ilustração do exercício 2 do Projeto de Investigação.....</i>	<i>81</i>
<i>Figura 40 – Ilustração do exercício 3 do Projeto de Investigação.....</i>	<i>81</i>
<i>Figura 41 – Ilustração do exercício 4 do Projeto de Investigação.....</i>	<i>81</i>
<i>Figura 42 – Média de passes certos nos dois grupos, antes e depois do período de treinos.....</i>	<i>83</i>
<i>Figura 43 – Média de passes errados nos dois grupos, antes e depois do período de treinos.....</i>	<i>83</i>
<i>Figura 44 – Percentagem média de passes acertados nos dois grupos, antes e depois do período de treinos.....</i>	<i>83</i>
<i>Figura 45 – Média de receções certas nos dois grupos, antes e depois do período de treinos.....</i>	<i>83</i>
<i>Figura 46 – Média de receções erradas nos dois grupos, antes e depois do período de treinos.....</i>	<i>83</i>
<i>Figura 47 – Percentagem média de receções acertadas nos dois grupos, antes e depois do período de treinos.....</i>	<i>84</i>
<i>Figura 48 – Média de conduções com sucesso nos dois grupos, antes e depois do período de treinos.....</i>	<i>84</i>
<i>Figura 49 – Média de conduções sem sucesso nos dois grupos, antes e depois do período de treinos.....</i>	<i>84</i>

<i>Figura 50 – Percentagem média de conduções com sucesso nos dois grupos, antes e depois do período de treinos.....</i>	84
<i>Figura 51 – Evolução da média de passes certos nos dois grupos, antes e depois do período de treinos.....</i>	ANEXO
<i>Figura 52 – Evolução da média de passes errados nos dois grupos, antes e depois do período de treinos.....</i>	ANEXO
<i>Figura 53 – Cartaz de divulgação da ação de formação.....</i>	ANEXO
<i>Figura 54 – Certificado de participação da ação.....</i>	ANEXO
<i>Figura 55 – Distribuição de idades dos espectadores.....</i>	97
<i>Figura 56 – Percentagem de estudantes e não estudantes.....</i>	97
<i>Figura 57 – Distribuição da ligação ao futebol dos espectadores.....</i>	97
<i>Figura 58 – Gráfico representativo da avaliação do evento nas diferentes componentes selecionadas.....</i>	98

Índice Tabelas

<i>Tabela 1 – Funções e tarefas dos elementos da equipa técnica.....</i>	30
<i>Tabela 2 – Dados gerais dos atletas do plantel.....</i>	33
<i>Tabela 3 – Características individuais de cada um dos jogadores do plantel.....</i>	ANEXO
<i>Tabela 4 – Escala de pontuação da avaliação dos jogadores.....</i>	57
<i>Tabela 5 – Tabela dos objetivos da época.....</i>	62
<i>Tabela 6 – Classificação final 1ª fase.....</i>	63
<i>Tabela 7 – Classificação final 2ª fase.....</i>	63
<i>Tabela 8 – Dados dos golos e assistências dos jogadores do plantel.....</i>	64
<i>Tabela 9 – Dados dos passes da equipa por jogo.....</i>	65
<i>Tabela 10 – Dados dos passes totais de cada jogador, ao longo de toda a época</i>	67
<i>Tabela 11 – Nomes, funções e anos de experiência de cada elemento dos dois grupos, de controlo e de teste.....</i>	80
<i>Tabela 12 – Tabela descritiva das médias e desvios padrões das duas populações, nas 9 categorias diferentes a analisar, antes e após o período de treino.....</i>	ANEXO

Índice de Anexos

<i>Anexos Área 1.....</i>	112
<i>Anexos Área 2.....</i>	115
<i>Anexos Área 3.....</i>	116
<i>Sessões de Treino base de cada Mesociclo.....</i>	118

Resumo

Sendo dos desportos mais populares atualmente, o futebol tem a particularidade de ser praticado por todo o mundo. Assim, a importância que a figura do treinador assume é elevadíssima. Este deve passar aos jogadores aquilo que lhe vai na cabeça, ou seja, a sua Conceção de Jogo, que se deve repercutir na forma de jogar das suas equipas. E é aqui que entra o treino.

O estágio profissionalizante propõe um trabalho de planeamento, intervenção e constante análise e reflexão da prática profissional diária de um treinador de futebol, que, devido a todas as características únicas desta modalidade, vive com a necessidade de diariamente se superar e encontrar soluções para fazer evoluir a sua equipa.

O estágio foi realizado no Grupo Sportivo de Loures, tendo o autor do presente relatório assumido a responsabilidade de ser treinador principal da equipa “B” de Iniciados (Sub 15) do clube, que competiu na II Divisão, do campeonato distrital da Associação de Futebol de Lisboa, do escalão. Assumindo esta função de treinador principal, tudo o que fosse relacionado com a equipa era da responsabilidade deste.

O presente documento serve para expor toda a atividade desenvolvida ao longo do estágio, com destaque para a operacionalização da Conceção de Jogo do treinador.

Palavras Chave : Futebol; Treinador; Conceção de Jogo; Forma de Jogar; Modelo de Jogo; Modelo de Treino; Modelo de Jogador; Técnica; Tática; Operacionalização;

Abstract

Being one of the most popular sports today, Football has the particularity of being practiced all around the world. Therefore, the importance of what the coach figure takes on is very high. The coach should pass on to the players what is in his mind, his “game idea”, which should be reflected in the way of playing of his team. And it’s right there that the training enters.

The professional internship offers a professional work planning, intervention and constant analysis and reflection of daily professional practice of a soccer coach, who, because of all the single characteristics of Football, lives faced with the constant need of daily surpassing and finds solutions to make his team evolve.

The internship was held at Grupo Sportivo de Loures, having the author of the present report assumed the responsibility of being the main coach of the under 15 “B” team of the club, who competed in II Division, of the district championship of that age, in the Associação de Futebol de Lisboa. Has a first coach, anything related with the team was only of the responsibility of the author of the present report.

The present document serves to expose the entire activity developed through the internship, with focus on the operationalization of the “game idea” of the coach.

Key Words: Football; Coach; Game Conception; Way of Playing; Game Model; Training Model; Players Model; Skill; Tactic; Operationalization;

1 - Introdução

“Dentro da igreja, ajoelhe-se. No estádio de futebol, grite pela sua equipa. Numa festa, comemore. Durante um beijo, apaixone-se. De frente para o mar, dispa-se. Reencontrou um amigo, escute-o .Ou faça de outro jeito, se preferir: dentro da igreja, escute-O. Durante um beijo, dispa-se. No estádio de futebol, apaixone-se. De frente para o mar, ajoelhe-se. Numa festa grite pela sua equipa. Reencontrou um amigo, comemore. Esteja, entregue-se. Se não quiser participar, tudo bem, então fique na sua: na sua casa, no seu canto, na sua respeitável solidão. Melhor uma ausência honesta do que uma presença desaforada”.

Martha Medeiros

“No estádio de futebol, grite pela sua equipa”. “No estádio de futebol, apaixone-se”. Duas frases, duas maneiras distintas de ver “o Futebol” mas que dá uma ideia da importância que este jogo tem na nossa cultura. Na primeira frase depreende-se um gosto especial por uma instituição, um clube, sendo apenas motivo de satisfação a vitória do mesmo aquando do término do jogo. A segunda frase é mais do que isso, é muito mais que isso. Não invalidando que existam pessoas que além de gostar que os seus clubes ganhem também gostam do “jogo de Futebol”, quem vai ao estádio, ou até mesmo acompanhando pela televisão, e se “apaixona”, está num “nível” à frente. Compreende a beleza do jogo, interessa-se pelo espetáculo que está a ver, e não apenas com o alcançar de um resultado. Torce para ver um bom jogo e não apenas que a sua equipa ganhe (mas naturalmente, se ganhar, tanto melhor), ou pior ainda, que a equipa em que apostou numa qualquer casa de apostas ganhe. Afinal o futebol não são apenas 22 jogadores a correr atrás de uma bola, é muito mais que isso.

“O futebol não é um jogo de vida ou de morte. É muito mais que isso”

Bill Shankly

Muitos gostam de Futebol, é inegável. Por isso a gíria popular caracterizou a expressão “treinador de bancada”, sustentada com o argumento que qualquer pessoa que veja dois ou três jogos de Futebol passa automaticamente a perceber de Futebol. Esta é das maiores injustiças que se presta a uma profissão tão multifacetada como a de um treinador. Então se qualquer um pode ser treinador, porquê sê-lo? Não se trata de uma profissão “fácil”? Pois bem, aqueles que enveredam por esse caminho, serão aqueles que “estão num nível à frente”. Defendem o jogo e defendem o Futebol como uma arte. Pelo menos deveriam.

“Estava sozinho na sala e levantei-me sozinho para o aplaudir. Foi o maior espetáculo que alguma vez vi”. Palavras de Wayne Rooney, jogador profissional inglês, referindo-se a um jogo de

futebol. É este o poder que o Futebol tem que ter nas pessoas. O de se deixarem dominar pelas emoções tal como uma outra qualquer forma de arte. Mas uma coisa é certa, num jogo, seja ele qual for, o que conta é ganhar. Ou talvez não seja tanto assim. Depende da mente de cada um. Depende da cultura de cada sociedade. E atenção, mudar uma cultura é uma tarefa bastante hercúlea. Torquemada (2013) sustenta que existem duas maneiras de entrar na história do futebol: ganhando muito, ou apresentando alguma proposta futebolisticamente diferente e marcante, assente em maneiras de jogar especiais, criativas, diferentes, únicas. É por aqui que se deveria ir também. Resumindo: ganhar é bom, jogar bem é bom, ganhar e jogar bem é excelente. Mas atenção, ganhar e jogar mal, também pode ser considerado bom. Lá está, depende da interpretação de cada um e da maneira como cada indivíduo vê o fenómeno desportivo.

“Qualidade sem resultado é inútil. Resultado sem qualidade é entediante.”

Johan Cruyff

Pegando na última citação, se neste mundo só existissem estas duas hipóteses, o autor do presente relatório era um assumido inútil. A evolução do mundo moderno em que vivemos sente-se na evolução do desporto, e detalhadamente, na modalidade do Futebol. Por isso, o treinador de Futebol moderno tem que colocar completamente de lado o pensamento que o Futebol já está inventado. O Futebol é inovado todos os dias, por treinadores que pensam o jogo e maneiras de o fazer evoluir. Pode dizer-se que o “Futebol perfeito” nunca se alcançará. Está-se em constante busca da perfeição. Assim, a definição da palavra treinador vai muito mais além do simples “pessoa que treina jogadores de Futebol”. É uma profissão que abraça tantas e variadas dimensões que devia ser vista com outros olhos pela sociedade, da mesma maneira que é analisada por outros profissionais de áreas completamente díspares. Comandar um balneário, ser um líder para os seus jogadores, exige muito a um treinador e à restante equipa técnica.

1.1 - Ser Treinador

“Se tu disseste e eles não ouviram, foi porque tu não disseste”

Harvey Thomas

Segundo Araújo (2009), a imagem pública que a profissão de treinador desportivo emana, nos dias que correm, não é, ainda, a correta, não correspondendo à importância da mesma no desempenho sócio desportivo e cultural, sendo que o facto de o enquadramento social da sua atividade ser bastante importante ajuda a elevar essa necessidade de se perceber a importância deste profissional.

Ser treinador passa sobretudo por influenciar um conjunto de jogadores e fazê-los acreditar em si. Isso é uma tarefa difícil, bem como saber que o seu trabalho está constantemente a ser alvo de análise em virtude dos resultados, da sua competência, além do facto de se tratar de uma função multidisciplinar, que toca várias áreas (liderança, pedagogia, organização, motivação, disciplina, conhecimentos próprios da modalidade), e que implica uma constante tomadas de decisão que sigam um conjunto de ideias e princípios (Araújo, 2009). Segundo o mesmo autor, um treinador deve ser alguém que: seja capaz de inspirar confiança aos seus jogadores, influenciando a sua formação social e emocional; seja capaz de ser um comunicador nato, de forma a passar a mensagem correta; ser capaz de ser justo, mas sem tratar todos por igual (pois não há dois jogadores iguais); seja capaz de exercer uma autoridade por reconhecimento e não por imposição; seja capaz de incentivar à criatividade e a serem diferentes. Ainda segundo Araújo (2009), a profissão de treinador exige-nos qualidades essenciais como: possuir o conhecimento necessário requeridos para a execução da função; ou possuir capacidade para transmitir os seus conhecimentos.

Claro que depois, todos os treinadores têm uma Conceção de Jogo diferente. Existem múltiplas maneiras de se atingir um objetivo e de se jogar o jogo. Inúmeros caminhos para se tentar ganhar. E nenhum deve ser desvalorizado. Por isso, o Modelo de Jogo de um treinador, exacerbado pelos comportamentos dos jogadores em competição, deve ser o resultado de convicções pessoais e de tomadas de decisão ao longo do processo de treino por parte do treinador. Assim, essa Conceção de Jogo do treinador deve ser alcançada por uma introspeção e reflexão quanto mais profunda melhor, de forma a torná-la o mais clara possível para os jogadores.

Resumindo, este documento servirá para expor da melhor maneira possível a operacionalização da Conceção de Jogo do autor do documento, com enfoque para todo o processo de treino e de competição, com o respectivo suporte bibliográfico.

1.2 - Caracterização do Estágio

O estágio foi realizado no clube do Grupo Sportivo de Loures, no escalão de Iniciados, equipa “B”, onde o autor do presente relatório assumiu as funções de treinador principal. Esta equipa foi formada com atletas que não foram aceites na equipa “A” do escalão, sendo por isso um plantel muito curto, tanto em qualidade, como em quantidade.

A equipa treinou-se durante três dias por semana, às terças-feiras, quartas-feiras e sextas-feiras, havendo o jogo oficial para o campeonato da Associação de Futebol de Lisboa, aos Domingos de manhã. A equipa compete na II Divisão do escalão. Todo o processo de treino e de jogo, toda a análise, reflexão e planeamento, foram assumidos pelo treinador principal da equipa.

1.3 - Ações e Tarefas

Este estágio compreendeu diferentes ações e tarefas, que se passa a explicar:

- Inclusão de um estagiário, Bruno Miguel Ferro Cabaço Moreira, na equipa técnica, da equipa do escalão de Sub 15, do Grupo Sportivo de Loures, durante toda a época desportiva que decorreu entre agosto de 2015 e julho de 2016;
- Funções na equipa técnica: treinador principal; condução de todo o processo de treino e competição; planeamento do treino; análise da filmagem dos jogos da equipa; elaboração de estratégias motivacionais para a equipa sempre que necessário; reflexão constante do estado momentâneo da equipa; elaboração de relatório de jogo e treino;
- Elaboração do relatório de estágio com o propósito de caracterizar todo o processo a entregar e apresentar na Faculdade de Motricidade Humana;

1.4 -Objetivos do Estágio

Do ponto de vista pessoal, o estágio pretende fornecer ao aluno candidato a Mestre em Treino Desportivo competências, vivências e experiência enquanto máximo responsável de uma equipa de futebol. Foi uma decisão assumida pelo Mestrando, de que nesta fase da sua vida seria mais benéfico uma experiência deste género, de muito maior responsabilidade, que efetuar o estágio noutro local, num clube potencialmente melhor, mas que não assumiria as funções de treinador principal.

Este estágio tem também o objetivo do signatário do relatório transferir e aplicar todos os conhecimentos e aprendizagens adquiridos ao longo da sua Licenciatura em Ciências do Desporto e do presente Mestrado em Treino Desportivo. No fundo, aplicar a “teoria” na “prática”.

Sendo este estágio, e por conseguinte o presente relatório, processo essencial para a conclusão do Mestrado em Treino Desportivo, é de esperar que esta habilitação, e esta experiência, ajudem e que façam a diferença no futuro do Mestrando, que tem o sonho de evoluir neste “mundo”, assumindo que é neste papel de treinador principal que ele pretende vingar.

1.5 - Finalidade do Relatório

A finalidade principal deste relatório prende-se com a necessidade de compilar num documento toda a descrição, análise crítica e reflexão do processo de estágio. Assim, este documento compreende todo o trabalho realizado durante este período de estágio, com relevância para uma revisão bibliográfica sobre os temas da organização de jogo e de treino (criação de um Modelo de Jogo/Modelo de Treino), que serve sobretudo para justificar todas as tomadas de decisão

ao longo de todo o processo, e uma análise de todo o processo de treino e de competição. O relatório compreenderá também um estudo de investigação, direcionado para um tema relacionado com o tema geral do relatório, e a organização, descrição e reflexão de um evento vocacionado para a formação do treinador, bem como as conclusões, reflexão pessoal e ensinamentos que se retirou desta jornada, assim como perspectivas futuras a nível profissional.

1.6 - Estrutura do Relatório

De forma a estruturar todo o trabalho de forma organizada, de seguida será apresentado o modo como o mesmo foi estruturado:

- Introdução, onde se pretende dar a noção sobre o tema principal do trabalho, os objetivos e finalidades do mesmo, e o modo como o mesmo foi concebido;
- Enquadramento da prática profissional, no qual a intenção passa por caracterizar todo o contexto adjacente à realização do estágio, com especial atenção ao macro contexto (criação e organização de um Modelo de Treino e de Jogo), definindo com especial detalhe todo o estado atual de conhecimento sobre a temática, bem como as boas práticas na área. Os contextos institucional, legal e funcional são igualmente alvo análise;
- Realização da prática profissional, onde se pretende analisar de uma forma detalhada todo o contexto de realização do estágio (caraterização do clube, equipa técnica, atletas, contexto competitivo, condições de trabalho e objetivos), abordando também o Modelo de Treino e de Jogo utilizado, e o modo como o treino e a competição foram controlados e avaliados;
- Estudo de investigação direcionado para uma temática que está relacionada ao tema principal do trabalho;
- Evento da Relação com a Comunidade, no qual é descrito e avaliado um evento vocacionado para a formação de treinadores;
- Conclusões e perspectivas futuras, no qual se fará um reflexão pessoal acerca dos ensinamentos retirados de todo este processos, assim como quais se perspectivam ser os próximos passos profissionais após a conclusão do estágio;
- Referências bibliográficas utilizadas ao longo de todo o documento;
- Anexos, onde estão compilados todos os documentos adjacentes à realização do documento e que ajudam à interpretação do mesmo;

Área 1 – Organização e Gestão do Processo de Treino e Competição

2 - Enquadramento da prática profissional

Seguidamente será efetuado um enquadramento de tudo o que rodeia este processo de estágio, com especial enfoque no suporte bibliográfico sobre a organização de jogo, a criação de uma forma de jogar específica, bem como a caracterização do contexto legal, institucional e funcional.

2.1 -Macro contexto

2.1.1 -Futebol – Que jogo é este?

“Futebol é como uma linda mulher. Quando você não diz, ela se esquece o quão bonita é.”

Arsène Wenger

Como colocar uma equipa de Futebol a jogar de acordo com um conjunto de ideias definidas pelo treinador? Esta é uma pergunta com várias respostas possíveis, de acordo com as infinitas possibilidades de “Futebóis” que existem. Uma das principais ideias a passar é esta mesmo. Não existe um Futebol. Existem vários “Futebóis”. Graças, sobretudo, à visão sobre o jogo que cada treinador tem.

O Futebol, como as outras modalidades coletivas, é considerado um Jogo Desportivo Coletivo. Almond (1986) define o Futebol como sendo um jogo de invasão, de convergência para o alvo. Estes jogos, como Garganta e Pinto (1998) definem, possuem uma relação de oposição entre elementos de duas equipas em confronto, bem como as relações de cooperação entre os elementos da mesma equipa. Assim, tem que se assumir esta relação de oposição entre duas equipas como a “chave” do jogo de futebol, tendo o objetivo do jogo em disputa (o golo) e com as finalidades próprias de cada situação de jogo, seja de ataque ou defesa (Garganta, 1997). O Futebol é “um jogo de confronto de equipas no qual a relação ataque-defesa se apresenta como confronto de dois sistemas e como qualquer sistema obedece a princípios de funcionamento” (Gréghaine, 2001). “O jogo de Futebol é um jogo coletivo que opõem duas equipas formadas por 11 jogadores num espaço claramente definido, numa luta incessante pela conquista da bola, com a finalidade de a introduzir o maior número de vezes na baliza adversária e evitar que esta entre na sua própria baliza “ (Castelo, 2003).

Estas definições muito rudimentares e básicas do que é um jogo de Futebol são algo redutoras e servem apenas para simplificar um jogo que, por causa das inúmeras ações que podem ser colocadas em prática, se torna em algo muito complexo e imprevisível. Esta complexidade é explicada (Neto, 2014) devido a um elevado número de intervenientes no jogo, a incerteza das ações de cada um, o antagonismo e a variabilidade de papéis solicitados em todos os momentos do jogo. Assim, o Futebol pode ser considerado como um sistema (complexo), ou melhor, dois

sistemas, um de cada equipa, em permanente confronto em busca do sucesso (Oliveira, 2004). O jogo de Futebol visa assim permanentemente a rutura do equilíbrio do sistema adversário (Neto, 2014).

2.1.2 - Futebol – Treino da modalidade

O Futebol deve ser entendido em todas as suas partes constituintes, ou seja, na área tática, técnica, física, psicológica, sociológica ou das leis do jogo (Ramos, 2002). Estes fatores pertencem a um “todo” do futebol, podem ser divididos e trabalhados individualmente, mas só entendidos na sua totalidade as ações mantêm o seu realismo.

Assim, com o intuito de ligar o treino e a competição, Ramos (2002) propôs um método, denominado método integrado, que relaciona as ações técnico-táticas com os outros fatores de treino. Este método é dividido em quatro etapas: organização do exercício com base em critérios técnico-táticos; adequação de critérios dos fatores físicos; adequação de critérios dos fatores psicológicos e outros; e diagnóstico com correções dos fatores que limitam ou impedem a eficiência das ações.

Garganta (1997) afirma que, hoje em dia, a dimensão tática é reconhecida como a geradora e condutora de todo o processo de jogo, de ensino e de treino, fundamentando isso com a necessidade do jogador saber sempre “o que fazer”. Hughes (1994) diz que o Futebol é predominantemente um jogo de julgamentos e decisões, exigindo uma capacidade de decisão aos seus jogadores. Assim, esta “leitura” de jogo pode ser entendida como essencial da ação tática, um pensamento tático (Mahlo, 1997). Um bom executante não é mais senão aquele que consegue seleccionar as técnicas mais adequadas a cada configuração do jogo, determinadas por um contexto tático. Então, surge uma cultura tática, algo indispensável para entender o jogo. Frade (1990) define cultura tática como um guia de escolhas de ação.

A tática pode ser definida como a totalidade das ações individuais e coletivas dos jogadores de uma equipa, organizadas e coordenadas racionalmente e de uma forma unitária nos limites do regulamento do jogo (Teodorescu, 1977). Para Duricek (1985) é a eleição dos meios para realizar o plano estratégico. A partir do conceito de tática, surge outro conceito, o de ação tática. Ação tática é um processo intelectual de solução dos problemas competitivos, sendo uma componente indissociável da atividade, devendo ser rápido e deliberado, visando o maior grau de eficiência possível. Ou seja, é encontrar solução para a resolução prática dos diferentes problemas postos pelas diversas situações competitivas. Outro conceito que surge, por vezes, especialmente em contexto de elite, é o de estratégia, que mais não é do que um sistema de planos de ação e alternativas de

decisão (Hagedorn, G., Lorenz, H. & Mesek, U., 1982). Para Teodorescu (1977), a estratégia é um plano tático especial e outras medidas anteriores ao jogo que precedem a tática.

Assim, reconhecendo o Futebol como um jogo onde a tática, com todos os seus princípios de jogo (regras de ação) funcionando como algo central e essencial, a construção do Modelo de Jogo, e por arrasto o Modelo de Treino, permitirá aos jogadores identificarem-se com as ideias precisas do treinador.

Numa lógica de evolução do estudo da modalidade, como método complementar, e não tanto alternativo, aos métodos de treino tradicionais que decompõem o treino em diversos fatores, surge também a abordagem baseada nos constrangimentos, onde um dos conceitos fundamentais é o de comportamento. Comportamento pode ser definido, segundo Araújo (2005), como a interação de constrangimentos, durante a atividade, orientada para objetivos, que emergem estados funcionais de coordenação. Por isso, é fundamental para o treinador perceber quais os comportamentos mais adequados para cada momento. Como se promove então esses comportamentos desejados? Newell (1986) e Araújo (2005), defendem que a manipulação dos constrangimentos impostos aos praticantes, que automaticamente mudará a informação disponível, é uma das maneiras, assim como a organização estrutural da tarefa.

O objetivo da abordagem baseada nos constrangimentos (regras de ação) está dependente do que se quer treinar, pois tendo em conta as características dos jogadores e qual a situação onde ocorre a aprendizagem, o treinador irá manipular os constrangimentos mais relevantes, facilitando a emergência do comportamento funcional, sendo esta criação de tarefas um dos problemas que se colocam aos treinadores. Por isso, o papel do treinador é perceber, identificar e manipular os constrangimentos promovendo a emergência de comportamentos específicos de jogo.



Figura1 – 3 dimensões dos constrangimentos e a sua relação com o objetivo da tarefa

Com base na figura acima, Newell (1986) define a prática como uma constante exploração de soluções para um problema num espaço-fase perceptivo-motor, que é criado pela interação de constrangimentos do atleta, do ambiente e da tarefa. Davids, Araújo e Shuttleworth (2004), Araújo (2005), Handford, Davids, Bennet e Button (1997), Passos, Batalau, Gonçalves (2006), são alguns dos autores que definiram várias categorias de constrangimentos e exemplos correspondentes. Segundo estes autores, existe uma categoria de constrangimentos ambientais, que podem ser físicos

(como por exemplo a gravidade, condições do piso, o estado climatérico, a luz ambiente, a altitude ou a temperatura), ou sociais (como a quantidade de público presente, família, amigos, as expectativas sociais ou os valores e normas culturais). Outra categoria de constrangimentos são os constrangimentos da tarefa. Araújo (2005) e Handford et al. (1997) afirmam ser estes os constrangimentos mais importantes para o treinador. Estes constrangimentos partem sobretudo da imaginação intrínseca de cada treinador e da funcionalidade do exercício (Davids et al., 2004). Alex Ferguson, treinador conceituado de futebol, numa certa entrevista, quando foi questionado sobre qual a característica mais importante num treinador, respondeu peremptoriamente “a imaginação e criatividade”, pois cabe ao treinador imaginar e inventar exercícios de treino funcionais e adequados aos objetivos que pretende. Castelo (2004), afirma que em termos estruturais, os constrangimentos da tarefa poderão ser do tipo tático-técnico, de número, de tempo, de espaço, de instrumentos ou de regulamento.

Tentando então perceber a coordenação da equipa nos desportos coletivos, uma abordagem tradicional envolve a ideia da cognição de grupo ser fundada na premissa de “saberes partilhados” da performance ambiental, inerentes a todos os elementos da equipa. Autores estudaram as limitações deste tipo de abordagem, com base nos “saberes partilhados”, e encontraram limitações como o facto de os jogadores possuírem diferentes tipos de conhecimento (Mohammed, Klimoski & Rentsch, 2000), que conduzem a diferentes conhecimentos do jogo. Pistas perceptuais tendem a ser usadas de maneira diferente por cada indivíduo, decorrente do nível de habilidade de cada um. Alternativamente, surge então a perspetiva da dinâmica ecológica de uma coordenação de equipa focada na informação (constrangimentos) disponíveis.

Uma abordagem ecológica propõe que o conhecimento do mundo é baseado num processo recorrente de perceção e ação, onde os humanos percecionam *affordances*, definidas como oportunidades de ação, durante a prática desportiva. Assim, os jogadores detetam informação das energias do envolvimento, nos termos das suas próprias características e capacidades. As *affordances*, para Reed (1996), são recursos no ambiente, propriedades dos objetos que podem ser exploradas individualmente. Quando essas *affordances* são percecionadas por um grupo de pessoas, tornam-se *affordances* coletivas (coordenação da equipa), o que está relacionado com o sucesso nos Jogos Desportivos Coletivos, como o futebol por exemplo. Estas *affordances* são especificamente geradas por fontes de informação, como o posicionamento dos colegas de equipa ou dos oponentes, por exemplo.

Resumidamente, os autores Silva, Garganta, Araújo, Davids e Aguiar (2013) atribuem a coordenação da equipa às “*affordances* partilhadas” e não aos “saberes partilhados”.

2.1.3 - Relação entre técnica e tática

Como já foi referido, os Jogos Desportivos Coletivos possuem uma realidade eminentemente tática, mas também a técnica assume uma importância elevada. Técnica, segundo Matveiev (1986), é o modelo ideal da ação competitiva elaborado com base na experiência prática ou mesmo teórica. A literatura geral, ao referir-se sobre o treino da técnica aponta quatro grandes orientações metodológicas: a aquisição de um padrão motor, a estabilização desse padrão, a adaptabilidade do padrão e o virtuosismo da execução.

Riera (1995) entende que à noção de técnica se encontram relacionados três aspetos muito concretos: a execução propriamente dita de uma ação, a interação com a dimensão física do envolvimento em que é realizada e a eficácia que pode traduzir. Relativamente à tática, o mesmo autor assinala igualmente três fatores importantes, que são: a meta a alcançar; a presença de oposição; e a conquista do objetivo.

Assim, sendo a componente tática a essência determinante das qualidades do praticante, à qual os restantes fatores do treino devem estar inerentes, a técnica assume-se como um meio através do qual se possa dar resposta às situações que se apresentam ao jogador.

Concluindo, o gesto técnico é praticamente inseparável da tática desportiva, exprimindo-se na noção de ação (gesto) técnico-tática. A realidade dos Jogos Desportivos Coletivos demonstra que estamos perante duas dimensões do treino indissociáveis, que no decorrer do jogo se requerem mutuamente. Pode afirmar-se que não existe nenhuma ação técnica que não seja empregue para resolver um problema do jogo, ao mesmo tempo que não existe lugar a uma ação tática que possa ser resolvida sem o respetivo apoio técnico.

2.1.4 - Conceção de uma forma de jogar específica

Os comportamentos que um treinador pretende podem, de uma maneira simplificada, resumir-se num Modelo de Jogo. Modelo de Jogo pode ser definido como um conjunto de princípios, regras de ação e de gestão que orientam e permitem a regulação do processo de treino (Garganta, 2003). Apesar de o plano ser dado pelo treinador, cabe aos jogadores a resposta motora. Estes têm de saber o que fazer, para decidirem como fazer, utilizando a resposta motora mais adequada à situação que lhes forem apresentadas. Resumindo, o Modelo de Jogo é tudo.

Logo, modelar o jogo de Futebol é articular um conjunto de ideias relativas a comportamentos individuais e coletivos e adaptá-los a diversos contextos. É importante referir que existem tanto comportamentos individuais, como coletivos, e que ambos são fundamentais. Valdano (2008), citado por Neto (2014), definiu Futebol de uma maneira excelente: “O Futebol é

uma combinação de organização coletiva, mas de exaltação da capacidade individual”. Oliveira (2004) diz que o sucesso individual e coletivo são correlacionados, e um só é alcançado quando apoiado pelo outro, da mesma forma que uma decisão coletiva afeta todos individualmente, e vice-versa.

Três fatores que ajudam os jogadores a dominar a dimensão tática, são as regras de ação, as regras de gestão e organização de jogo e as capacidades motoras (Gréhaigne & Godbout, 1995). Segundo este autor, regras de ação, “são orientações básicas acerca do conhecimento tático do jogo, que definem as condições a respeitar e os elementos a ter em conta para que ação seja eficaz”, já as regras de gestão e organização do jogo estão relacionadas com a “lógica da atividade, nomeadamente com a dimensão da área de jogo, com a repartição dos jogadores no terreno, com a distribuição de papéis e alguns preceitos simples de organização que podem permitir a elaboração de estratégias”, sendo que por sua vez as capacidades motoras são as “atividades percetivas e decisórias do jogador, bem como os aspetos da execução motora propriamente dita” (Oliveira, 2004). Surge assim o conhecimento tático .

Todo o comportamento em jogo terá uma intencionalidade, o que conduzirá a uma forma de jogar específica, que identifica a equipa de cada treinador. Assim, é necessário que o grau de correspondência entre os modelos utilizados e a forma de jogar “específica” seja elevado, para que melhores efeitos surjam (Queiroz, 1986).

Pretende-se que os estímulos de treino sejam semelhantes aos estímulos em situação de competição (em relação às ações técnico-táticas), promovendo soluções úteis em face das situações criadas e aplicando comportamentos motores adequados. Ou seja, existe um ciclo de seleção e interpretação da informação presente no exercício, onde primeiro o jogador recebe os “dados” da situação em jogo (ou do exercício), de seguida deve interpretar esses dados e selecionar a resposta adequada, sendo que o ciclo termina com a execução dessa resposta de maneira adequada (técnica).

Le Moigne (1990) defende que os modelos são criações antecipadas que se fundamentam numa interpretação da realidade por parte de quem cria esses modelos. O mesmo autor chama “conceção” à criação do modelo. O Modelo de jogo é acima de tudo, uma ideia de um treinador, que irá definir a identidade de uma equipa. Modelo de jogo possui a organização das ideias que, estruturadas especificamente para cada momento de jogo, permitem a sua operacionalização (Neto, 2014). Para essa operacionalização ser possível, é importante definir os princípios de jogo que norteiam o Modelo de Jogo, nomeadamente de cada momento de jogo (Transição Defensiva e Ofensiva, Organização Ofensiva e Defensiva). Os princípios de jogo podem ser decompostos em subprincípios e estes também podem ser decompostos, nunca deixando de pertencer a um todo.

Princípios de Jogo, segundo Teodurescu, citado por Ramos (2002), “são as regras de base segundo as quais os jogadores dirigem e coordenam a sua atividade, consideradas individualmente e em coletivo, durante as fases”. Alguns autores definem dois níveis de princípios de jogo, os específicos e os fundamentais. Apesar destas categorizações de princípios de jogo, no presente relatório serão definidos os princípios como gerais e específicos, pois a designação de “sub princípios” pode se tornar enganadora, pois pode retirar alguma importância ao mesmo (devido ao uso do conceito de “sub”).

Modelo de Jogo não é, como é várias vezes referido, o sistema em que cada equipa joga. Não é o 4-3-3 ou 4-4-2, é muito mais do que isso. Resumindo, Modelo de Jogo é um conjunto de ideias que visam definir o comportamento dos jogadores, em cada momento de jogo. Ao ser definido, o Modelo de Jogo é uma antecipação hipotética de acontecimentos possíveis em jogo. Assim, a conceção de uma forma de “jogar específica” reflete-se na adoção de um Modelo de Jogo que suporte as ideias do treinador e confira identidade própria à sua equipa.

2.1.5 -Operacionalização de uma forma de jogar específica

O treinador enquanto passa, claramente, aos jogadores quais são as suas ideias de jogo, vai construindo o seu Modelo de Jogo idealizado, suportado pelos princípios de ação, articulados entre si, que no fundo são o suporte e guia para a equipa perceber “o jogar idealizado” (Azevedo, 2011). Assim, cria-se uma identidade de jogo, uma identidade própria, suportada pelo seu Modelo de Jogo. A partir deste ponto, todo o processo de treino e de jogo deve ser repercutido tendo em conta este guia de ações (Faria, 1999). No fundo, treinar e competir é aperfeiçoar o Modelo de Jogo, sem nunca se chegar à perfeição.

Segundo Neto (2014), para que o alcançar de um alto nível de especificidade de jogo seja de facto atingido, não importa só criar exercícios de treino que potenciem os vários princípios, importa também que todo o comportamento e atuação do treinador seja específico, intervindo em função da organização de jogo que preconiza. Esta intervenção e atuação deverá acontecer antes (clara explicação dos objetivos dos exercícios e do que se pretende dos jogadores no mesmo), durante (correta condução do exercício, suportado por um feedback apropriado) e depois (fazendo o balanço final do exercício). Só com esta articulação entre especificidade de intervenção e atuação do treinador e especificidade dos exercícios, se poderá chegar ao jogar idealizado pelo treinador.

Treinar, portanto, é a constante operacionalização do jogo que se pretende jogar, sendo que este deve proporcionar ao jogador um contexto o mais semelhante possível com a competição (Araújo, 1998). A principal função de um treinador é arranjar ferramentas para que a sua equipa mostre em competição a sua forma de jogar o mais específica possível, sendo o mais semelhante

possível ao idealizado pelo treinador. E para que esses comportamentos, individuais e coletivos, se notem, é necessário a criação de hábitos (Gomes, 2006), que segundo Damásio (2000) é algo que resulta de imagens mentais (padrões mentais) que foram criados através da experiências, conscientes ou não, que foram memorizadas pelo jogador em treino.

Assim, a operacionalização da Conceção de Jogo do treinador é suportada principalmente pela definição clara do Modelo de Jogo da equipa, e do Modelo de Treino por arrasto. Pretende-se transpor para o treino os modelos de ação mais eficazes de forma a estimular, com o exercício de treino como ponto central do processo, o desenvolvimento de alguns comportamento desejados pelo treinador, integrados em estruturas funcionais que consubstanciam as suas exigências dominantes (Castelo, 2005). E é aqui que entra o exercício. Exercício pode ser definido como um acto motor sistematicamente repetido, representando o principal meio de execução de treino, tendo em vista a elevação do rendimento (Bompa, citado por Queiroz, 1986). Segundo Vittori, citado por Queiroz (1986), “o treino desportivo é um processo que se concretiza na organização do exercício”, o que vem acentuar a capital importância que os exercícios, e a sua correta escolha e condução apresentam em todo o processo.

Normalmente, é aceite na generalização das modalidades, que o atleta que mais treinar, será o atleta que melhor rendimento terá. Esta afirmação possui lógica, mas não é inteiramente correta. É lógico que treinar bastante é importante, mas mais que a quantidade, a qualidade do treino é que optimiza o rendimento e a performance. Segundo Bompa (1983), existe uma grande variedade de exercícios de treino, sendo que alguns produzem efeitos limitados nos atletas, sendo por isso necessário ao treinador escolher os exercícios que melhor alcancem esses objetivos definidos.

Oliveira (2006) define o exercício de treino como algo que determina uma configuração simbólica, que condiciona e fomenta algum comportamento desejado. Assente na não-linearidade do jogo, é imprescindível que os exercícios de treino coloquem os jogadores em situação não programadas (como no jogo) em que eles próprios são obrigados a tomar a melhor decisão. Assim, pode definir-se o jogo de Futebol como altamente complexo e imprevisível. Complexidade, basicamente, pode ser definida como o número de componentes, variáveis ou estados que um objeto ou sistema podem revelar (Sternan, 2000). Se o grau de complexidade se refere ao número de opções envolvidas na tomada de decisão, o grau de incerteza relaciona-se com a quantidade de informação disponível sobre as diferentes opções. Deve-se por isso aumentar o número de alternativas comportamentais em exercício (Castelo, 2006). Exercícios analíticos apresentam, pois, limitação a este nível, pois apesar de o jogador saber exatamente o que fazer e quando fazer, tal não está minimamente relacionado com a lógica do jogo.

Oliveira (citado por Azevedo, 2011) afirma que a necessidade de criar uma série de situações específicas que permitam aos jogadores exercitarem tais comportamentos é imperativa, fomentando assim nos jogadores a capacidade de identificação de uma ação benéfica, conscientizando-os para as suas tomadas de decisão, que deverão ser guiados pelos princípios de jogo inerentes ao Modelo de Jogo idealizado pelo treinador. Podemos também afirmar que a definição dos objetivos de um exercício podem ser orientados para um objetivo central (principal), relacionado com um princípio de jogo específico, e orientados também para objetivos secundários, ou seja, para comportamentos e ações técnico-táticas de suporte à aplicação do princípio, também podendo estar relacionados com outros princípios.

Resumidamente, Bompa (1983), citado por Queiroz (1986), afirma que o exercício é o principal e mais importante meio de preparação para a competição, tal como Matveiev (1977), que, citado por Queiroz (1986), defende que os exercícios são, claramente, meios fundamentais de treino desportivo.

2.1.6 - Taxinomia dos exercícios de treino

Treinar deverá ser sempre um processo com um objetivo bem definido. E esse objetivo deverá ser sempre por treinar em especificidade, ou seja, criando exercícios que potenciem a execução dos princípios de jogo do treinador (tendo em conta o seu Modelo de Jogo). Entre as muitas taxinomias existentes, aquela que será utilizada no presente relatório é a defendida por Ramos (2003), por, no entender do executante do presente relatório, ser aquela que mais se assemelha à sua Conceção de Jogo, e de treino, e por as divisões de categorias de exercícios serem simples e fáceis de categorizar. O autor divide os exercícios em duas grandes categorias, os exercícios complementares (que se dividem em exercícios especiais e gerais) e os exercícios essenciais. Esta grande divisão entre duas categorias dá-se tendo como distinção principal entre elas o facto de os exercícios essenciais possuírem aquilo a que o autor chama de “essência” do jogo, ou seja “atirar/defender a baliza” (Dietrich, citado por Ramos 2003), ou por outras palavras, serem exercícios que comportem em si situações de finalização e constante antagonismo defesa vs ataque.

Para o autor, nos exercícios essenciais, são consideradas três formas de jogo tipo: Forma I – “Ataque vs 0 + Gr” (exercícios de treino só para uma baliza com ausência de oposição além do Guarda Redes); Forma II – “Ataque vs Defesa + Gr” (exercícios de treino só para uma baliza mas com presença de oposição para além do Guarda Redes); Forma III – “Gr+ Ataque vs Defesa + Gr” (exercícios de treino sobre duas balizas, com antagonismo entre defesa vs ataque). Os exercícios complementares dividem-se em exercícios gerais e especiais. Os exercícios gerais não utilizam a bola “como o elemento “chave” da perceção da análise situação, solução mental que determina uma

solução motora através de programas motores específicos”. Os exercícios especiais podem ser divididos em exercícios especiais com e sem oposição. Os exercícios especiais sem oposição não têm como finalidade o ato de finalização, apesar de serem realizados com bola “como o elemento “chave” da percepção da análise situação, solução mental que determina uma solução motora através de programas motores específicos”, sendo realizadas sem qualquer oposição dos adversários. Já os exercícios especiais com oposição são em tudo idênticos, com a alteração de serem realizados como a oposição de adversários, em condições “adversas” (Teodurescu, citado por Ramos 2003).

2.1.7 - Escolha dos intérpretes

Antes de abordarmos os aspetos e características inerentes a cada função, e as qualidades técnico/táticas necessárias para se ser jogador, que varia consoante a Conceção de Jogo de cada treinador, importa falar sobre o que diferenciam uns jogadores dos outros, isto tendo em conta a faixa etária “alvo” do presente relatório, ou seja, em atletas jovens. Reilly, Williams, Nevill e Franks (2000) afirmam que identificar o talento dos jovens jogadores em desportos coletivos, como o Futebol, está longe de ser um processo mecânico, sendo muito mais complexo quando comparado com desportos individuais, além de que os mesmos autores defenderem que o sucesso futuro no Futebol profissional depende mais de causas externas, como as oportunidades de prática, as lesões sofridas, do tipo de treino que têm ao longo dos anos e os fatores pessoais, sociais e culturais. Identificação de talento pode, então, ser definido com um processo de reconhecimento de potencial em jogadores para se tornarem jogadores de elite no futuro (Williams & Reilly, 2000). Reilly et al. (2000) assumem que este processo assume uma capital importância no Futebol moderno.

No Futebol jovem moderno, muitas vezes os critérios de escolha preferencial dos treinadores, quando avaliam se um jogador tem talento e potencial, são sobretudo os aspetos físicos e maturacionais, pois, naturalmente, poderão apresentar maior rendimento no imediato que os jogadores menos maduros (Figueiredo, Coelho e Silva, Cumming & Malina, 2010). Acarretado a estas diferenças maturacionais podem estar aquilo a que os autores chamam de idade relativa, ou seja, a diferença de idade cronológica em jovens que nasceram no mesmo ano, e a esses efeitos dá-se o nome de Efeito da Idade Relativa. A este efeito resultam consequências como as crianças nascidas no início do ano serem mais avançadas cognitivamente, emocionalmente e fisicamente que outras crianças que nasceram no final do mesmo ano (Musch & Grondin, 2001).

Mas o que valerá este tipo de jogador no futuro? Será que terá assim mais possibilidade de atingir a elite? Vários estudos demonstram o contrário, na medida em que os “*early maturers*” para compensarem essa desvantagem física (em tamanho e força), são estimulados a executar técnicas

próprias do jogo de futebol em contextos de maior pressão e de maior dificuldade de execução, tornando os assim mais aptos tecnicamente para o futuro (Williams & Reilly, 2000).

Assim, assume-se, em consonância com o defendido anteriormente no presente relatório, que mais que estas diferenças físicas e maturacionais, aquilo que poderá levar à escolha dos melhores jogadores, passará por perceber quais os atletas que melhor saberão “o que fazer” (Hughes, 1994), aqueles que tendo em conta as *affordances* disponíveis, tomam a melhor decisão possível, tornando na “leitura” de jogo a característica mais importante para analisar a qualidade de um jogador. Num patamar igualmente importante ao “saber o que fazer” surge o “saber fazer”, tornando assim a técnica e a qualidade que o jogador tem para executar as acções que escolhe um importante fator na escolha de um bom jogador. Mas mais importante do que isso, é os jogadores perceberem o papel que cada um tem no Modelo de Jogo da equipa, percebendo que cada jogador é diferente do outro, e todos devem conhecer e respeitar essas diferenças (Dias, 2016).

2.2 - Contexto legal e institucional

O presente estágio realizou-se na equipa técnica da equipa de Sub15 do Grupo Sportivo de Loures, com a função exata de treinador principal da referida equipa, com toda a responsabilidade no que toca ao processo de treino e de jogo. Este estágio está inserido no protocolo celebrado entre o referido clube e a instituição da Faculdade de Motricidade Humana, da Universidade de Lisboa, protocolo esse, celebrado após contatos formais e informais entre as duas entidades, como forma de responder a uma solicitação do estagiário em questão – Bruno Miguel Ferro Cabaço Moreira - sempre apoiado pelo Professor Francisco Silveira Ramos, que patenteia a função de orientador de estágio, e por Rui Gualdino, coordenador do futebol de formação do Grupo Sportivo de Loures, que executa as funções de tutor do estagiário.

O estágio teve como duração o espaço temporal definido entre agosto de 2015 e julho de 2016, comportando um horário laboral nas funções em questão de três treinos semanais de uma hora e meia, às terças-feiras (das 18,30h às 20h), quartas-feiras e sextas-feiras (em ambos os casos das 19,30h às 21h), mais o jogo ao fim de semana, geralmente ao Domingo de manhã, mas que varia conforme a calendarização da prova onde a equipa está inserida. Naturalmente, toda a tarefa de planeamento, análise do processo de treino/jogo e reflexão decorreram em horários fora do tempo de treino e de jogo, sendo um processo que ocupa muito tempo.

2.3 - Contexto funcional

Relativamente ao contexto de natureza funcional, é importante referir que o estagiário em questão neste relatório já fazia parte dos quadros do Grupo Sportivo de Loures na temporada

transata, sendo adjunto da Equipa “C” de Sub15 do clube. No término dessa temporada uma nova coordenação tomou conta do futebol de formação do clube, nomeadamente Rui Gualdino e Nuno Gonçalves, tendo como responsabilidade a escolha das equipas técnicas para a presente temporada. Assim, foi feita ao estagiário em questão uma proposta para ser treinador principal da equipa “B” de Sub15 do clube, e tal proposta foi aceite, uma vez que não só era o seu objetivo, como tal proposta cumpria os requisitos para a execução do estágio profissional, do Mestrado em Treino Desportivo.

Assim, as funções contidas neste estágio passam pela preparação, organização e condução de todo o processo de treino e competição, suportado pela preparação e análise de cada sessão de treino e de jogo, pela análise em formato de vídeo dos jogos e posterior elaboração de relatório estatístico, e pela constante busca de formas de motivação consoante o estado momentâneo da equipa. Em suma, tudo aquilo que está relacionado com a direta, e tecnicamente, com a equipa.

3 - Realização da prática profissional

3.1 - Análise da situação

Neste capítulo, a principal meta a atingir é executar um claro diagnóstico sobre a situação geral do contexto de ação do estágio, ou seja, importa aqui definir tudo o que caracteriza o contexto de execução do estágio, como a instituição em si, os atletas, o contexto competitivo e as condições de trabalho (ao nível de recursos temporais e materiais). A definição de objetivos, quer individuais ou coletivos, como os competitivos ou processuais serão também aqui detalhados. Toda a parte da definição do Modelo de Jogo e do Modelo de treino, mais todo o processo de avaliação e controlo de jogo e treino serão, igualmente, mais à frente abordados.

Este capítulo serve sobretudo para que quem analisar este documento possa perceber todos os passos que se realizaram para a preparação da temporada, todas as dificuldades inerentes à mesma. Sendo uma análise diagnóstica, todos estes dados foram referentes ao período correspondente ao início da temporada.

3.2 – Caracterização do clube

O Grupo Sportivo de Loures é um clube centenário, fundado a 13 de agosto de 1913, localizado no centro da cidade de Loures, inserido na Associação de Futebol de Lisboa, e que além do Futebol, contempla nos seus quadros as modalidades de Futebol de Praia e Andebol. Trata-se de uma equipa com alguma tradição no Futebol distrital, sendo a equipa mais conhecida do concelho de Loures. Em termos de Futebol sénior, encontra-se atualmente nos campeonatos nacionais (Campeonato Portugal Prio), tendo sido uma presença algo assídua em campeonatos nacionais neste milénio, com destaque para a 3ª posição alcançada na época 2003/2004 na extinta III Divisão. Em

termos de futebol de formação, é um clube que tradicionalmente apresenta bons resultados nos vários escalões, formando vários atletas para clubes de dimensão superior, sendo que atualmente apresenta: uma equipa de Juniores na 1ª Divisão do Campeonato Nacional de Juniores; duas equipas de Juvenis (uma na 1ª Divisão distrital e outra na 2ª Divisão distrital da AF Lisboa); 4 equipas de Iniciados (uma na Divisão de Honra, outra na 2ª Divisão distrital, e duas no Campeonato C1 de Iniciados, da AF Lisboa); uma equipa de Infantis de 11; duas equipas de Infantis de Futebol 7; duas equipas de Benjamins; e duas equipas de Petizes/Traquinas. O clube joga no Campo José da Silva Faria, com capacidade para cerca de duas mil pessoas.

De referir que este ano o clube vive um ano diferente, uma vez que muitas mudanças na coordenação do futebol de formação foram levadas a cabo. No fim da pretérita temporada deu-se à extinção do contrato que ligava o clube Grupo Sportivo de Loures à marca EAS (Escolas Academia Sporting), que durava à cerca de uma década. Com esta extinção, a direção do clube pretendeu sobretudo recuperar o prestígio do “nome” do clube, não se sujeitando mais a deixar que, a troco de uma quantia monetária fixa por mês, o clube fosse utilizado neste “*franchise*” que de benéfico para o clube apenas poderia ser na vertente económica, pois em termos de resultados sempre ficou aquém do esperado.

Assim, com a extinção dessa ligação e com a chegada de dois coordenadores conhecedores da realidade do clube, pretende-se que o clube aposte efetivamente mais na formação, e que consiga dar uma estabilidade aos jogadores e treinadores, que anteriormente não existia.

3.3 – Caracterização da Equipa Técnica

Na tabela seguinte, serão apresentados todos os elementos da equipa técnica e as funções gerais que cada um apresenta.

Função	Nome	Tarefas
Treinador Principal	Bruno Moreira (Estagiário Mestrado)	- Planeamento e condução de todo o processo de treino e de jogo - Avaliação, análise e reflexão de todo o processo de treino e jogo - Funções de delegado ao jogo
Treinador Adjunto	Francisco Capricho	- Ajuda no processo de treino, na montagem e condução de alguns exercícios
Treinador Estagiário	Rafael Reis	- Ajuda no processo de treino, na montagem e condução de alguns exercícios e arrumo do material de treino
Coordenador Futebol Formação	Nuno Gonçalves e Rui Gualdino	- Tratamento de todas as questões burocráticas e relacionadas com a equipa, fazendo também a ligação entre direção do clube e equipa técnica, bem como a ligação entre os pais dos atletas e o clube

Tabela 1 – Funções e tarefas dos elementos da equipa técnica

Falando de cada elemento de forma individualizada, por forma a dar uma ideia geral da experiência e características de cada elemento, tem-se:

- Bruno Moreira (Treinador Principal): Alguma experiência no treino de jovens, com destaque para duas épocas em que apresentou a função de treinador adjunto em equipas de Benjamins (Futebol 7) do G.S. Loures, uma época em que apresentou as funções de co-treinador principal da equipa de Juvenis (Futebol 11) do Desportivo Olivais e Moscavide, e uma época que teve as funções de treinador adjunto numa equipa de Iniciados (Futebol de 11) do G.S. Loures. Trata-se portanto da 5ª época de experiência de treino, sendo apenas a primeira vez que assumirá a responsabilidade de ser treinador principal, no caso da equipa de Iniciados “B” do G.S. Loures. De referir também que já apresenta 4 anos de experiência como treinador/formador principal dos atletas da formação do clube de faixas etárias mais reduzidas (5 aos 7 anos). Trata-se do estagiário executante deste relatório, sendo por isso um Mestrando em Treino Desportivo, tendo já a Licenciatura em Ciências do Desporto, também da Faculdade de Motricidade Humana. Possui o Grau I de treinador. Realçar também o facto de ter sido jogador federado durante 12 anos em clubes como o A.C. Malveira, o G.C.R. Murteirense ou o U.D. Ponte Frielas. Possui 23 anos.

- Francisco Capricho (Treinador Adjunto): Segunda época em que apresenta as funções de treinador adjunto em equipas de Futebol 11 do G.S. Loures, apresentando por isso alguma inexperiência no ramo, servindo também este ano como um ano de aprendizagem mais efetiva, uma vez que terá mais responsabilidades que no anterior ano. Iniciou o curso de Ciências do Desporto na Faculdade de Motricidade Humana, não o tendo concluído ainda. Como praticante da modalidade nunca foi federado. Possui 22 anos.

- Rafael Reis (Treinador Estagiário): Trata-se do primeiro ano de contacto com a realidade do treino da modalidade, uma vez que se encontra a realizar o estágio do seu curso profissional de Desporto, referente ao 12º ano de escolaridade, e sendo indispensável a realização do mesmo para conclusão do ensino secundário e acesso à faculdade, tendo escolhido esta área de estágio, por apresentar gosto pela modalidade e tencionar seguir posteriormente, no ensino superior, algum curso relacionado. É praticante da modalidade, sendo atualmente federado, e possui 17 anos.

- Rui Gualdino e Nuno Gonçalves (Coordenadores Futebol formação): Apresentam ambos uma vasta experiência na área do treino, sendo também por vários anos atletas federados da modalidade, em vários clubes distritais da região, sendo o primeiro ano que assumem a coordenação em conjunto de um clube, apesar de Nuno Gonçalves ter experiência nessas funções há cerca de 2 anos no G.C.R. Murteirense. Rui Gualdino funciona como tutor do estagiário referente a este relatório e tem 44 anos, ao passo que Nuno Gonçalves apresenta 32 anos.

Sendo da responsabilidade da nova coordenação do clube a escolha do treinador principal para esta equipa, a restante equipa técnica foi escolhida pelo treinador principal.

3.4 - Caracterização dos atletas

3.4.1 - Formação do plantel

Nota para o facto de os dados dos atletas que serão de seguida apresentados, serem públicos, e que apenas servirão para a realização do presente relatório de Mestrado.

Antes de descrever os atletas pertencentes ao plantel referente a este relatório, é importante fazer uma breve contextualização sobre a escolha dos mesmos. Primeiro de referir que o G.S.Loures apresenta quatro equipas de Sub15 (Iniciados), sendo que o treinador referente ao presente relatório é o responsável pela equipa “B”, ou seja, de atletas nascidos no ano de 2001 que acabaram por não ter um lugar na equipa “A”.

Na temporada anterior, as equipas de 2001 “A” e de 2001 “B”, apresentavam, em conjunto, 37 jogadores inscritos no clube, mais um que não foi inscrito, perfazendo um total de 38 jogadores, sendo com essa base que no período de férias, e até ao primeiro treino da presente temporada, com o adicionar de alguma mais valia que, naturalmente, pudesse aparecer nos treinos de captações, as equipas técnicas das duas equipas estavam a contar, estando já praticamente delineada a separação entre atletas da equipa “A” e “B”. É importante destacar que, antes do começo da presente temporada, 10 atletas que pertenciam aos planos da equipa “A” mudaram-se para clubes de escalão superior (para o campeonato Nacional do escalão, para o C.A.C. e o S.G. Sacavenense), resultando naturalmente na subida de igual número de atletas da equipa “B” para a equipa “A”. Assim à data do primeiro treino, o plantel disponível era o abaixo indicado, na Figura 2.



Figura 2 – Esboço do plantel à data do primeiro treino



Figura 3 - Esboço final do plantel

Excetuando os jogadores da função de Guarda Redes, que são 6 elementos, e que não vão ficar fixos quer na equipa “A” ou na equipa “B”, rodando entre as duas equipas ao longo da temporada, a equipa de Iniciados B à data do primeiro treino na presente temporada apresentava 13 jogadores, com a particularidade de um deles não poder ser inscrito oficialmente, e como tal não

contaria para os jogos oficiais do campeonato. Destes, 10 já estavam nos quadros do clube, sendo que três, ao aparecerem neste primeiro treino, assinaram logo, precisamente devido a esta falta de atletas. São eles Leonardo Andrade, Alexandre Cardoso (ambos sem experiência de jogarem como federados) e Marco Pereira, atleta que representava o Zambujalense F.C.. Após os primeiros treinos, e sendo imprescindível acrescentar alguma qualidade e quantidade de jogadores ao plantel, o treinador principal recorreu aos seus relatórios da época transata e conseguiu adicionar dois jogadores ao seu plantel: João Almeida (que representava o S.R. Catujalense, atuando a médio defensivo) e Adolfo Brito (vindo do G.C.R. Murteirense, que atua a extremo). Passado cerca de dois meses, outro atleta sem qualquer tipo de experiência da prática da modalidade a nível federado foi inscrito (Pedro Figueiredo), acabando assim a formação do plantel base para toda a temporada, que ainda assim, apresentava pouca quantidade e algum desequilíbrio em termos de funções. Assim ficou definido o plantel definitivo (Figura 3). De referir que existiu a incorporação de mais três atletas, Diogo Silva, Ruben Neves (“Kapel”) e Alexandre Fortunato, que por não permanecerem até ao fim da temporada (permaneceram pouco mais que 2 meses, cada um, tendo desistido depois), não são contabilizados. Tendo em conta a revisão literária feita sobre a temática da escolha dos jogadores, facilmente se percebeu que, pelo contexto onde a equipa estava inserida, era muito difícil efetuar essas escolhas com base nos critérios definidos. A solução então foi tentar trabalhar com todos os jogadores que apareceram no clube, de forma a tentar formar uma equipa competitiva

3.4.2 - Caracterização geral e individual dos jogadores

Assim o plantel “final” da equipa de Iniciados “B” do G.S. Loures é o seguinte:

Nome	Núm.	Data Nascimento	Altura	Peso	Função Preferencial	Clube época transata	Pé dominante
João Francisco	45	2001-04-02	1,65 m	46 Kg	Defesa Lateral	G.S. Loures 2001 “B”	Direito
Pedro Serpa	33	2001-10-14	1,63m	49 Kg	Defesa Central	G.S. Loures 2001 “B”	Direito
Idálio Sá	34	2001-11-23	1,78m	63 Kg	Defesa Central	G.S. Loures 2001 “B”	Direito
Leonardo Andrade	30	2001-08-18	1,83m	93 Kg	Defesa Central	Sem Clube	Direito
Pedro Roxo	47	2001-09-14	1,66m	53 Kg	Defesa Esquerdo	G.S. Loures 2001 “B”	Esquerdo
Wepson Embana	29	2001-03-12	1,67m	51 Kg	Médio Defensivo	G.S. Loures 2001 “B”	Direito
João Almeida	31	2001-02-11	1,71m	50 Kg	Médio Defensivo	Catujalense	Direito
André Ferreira	42	2001-10-03	1,59m	50 Kg	Médio Centro	G.S. Loures 2001 “B”	Direito
Ricardo Araújo	27	2001-04-20	1,65 m	44 Kg	Médio Ofensivo	G.S. Loures 2001 “B”	Direito
Alexandre Cardoso	28	2001-09-23	1,56m	53 Kg	Médio Centro	Sem Clube	Direito
Adolfo Brito	18	2001-08-24	1,75m	62 Kg	Extremo	Murteirense	Direito
Vasco Matos	22	2001-09-23	1,60m	45 Kg	Extremo	G.S. Loures 2001 “B”	Direito
Gustavo Monteiro	16	2001-08-15	1,66m	53 Kg	Extremo	G.S. Loures 2001 “B”	Direito
Marco Pereira	50	2001-12-24	1,63m	43 Kg	Extremo	G.S. Loures 2001 “B”	Esquerdo
Vasco Martins	35	2001-04-24	1,65 m	42 Kg	Avançado	G.S. Loures 2001 “A”	Direito
Pedro Figueiredo	32	2001-02-04	1,70m	60 Kg	Avançado	Sem Clube	Direito

Tabela 2 – Dados gerais dos atletas do plantel

De recordar que a função de Guarda Redes não foi englobada nestas contas, nem os jogadores que não permaneceram até ao fim.

Analisando se, de alguma forma, existe diferenças na idade relativa, ou se tal característica foi motivo de escolha entre os atletas da equipa “A” e da equipa “B”, facilmente se percebe pela figura 4 que tal não existe, tanto na equipa “A” como na equipa “B”. Isso, pelo menos na equipa “B”, pode ser explicado por não ter existido qualquer tipo de seleção de jogadores.

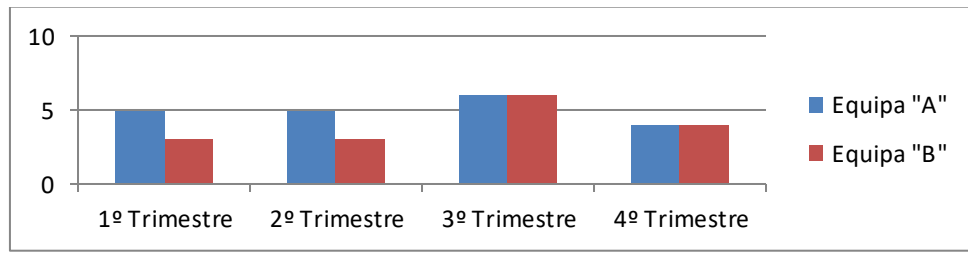


Figura 4 - Análise da idade relativa do plantel da equipa “A” e equipa “B”

Em anexo, será apresentada a Tabela 3, onde estão explanadas as principais características individuais de cada jogador, nomeadamente as suas funções, os seus pontos fortes e os seus pontos fracos.

3.4.3 - Conceção de 11 base e alternativas para cada função

A ideia primordial na formação do plantel, tratando-se de um plantel dos “dispensados” da equipa “A”, e bastante curto, passava por formar um 11 base que desse garantias, com pelo menos uma alternativa para cada função, com a polivalência dos jogadores a ser peça fundamental na formação do plantel. Sem nunca esquecer que um dos objetivos da equipa “B” passa por potenciar os jogadores da melhor maneira para, caso seja necessário, subirem à equipa “A”. Assente num sistema tático de 4-3-3, para cada função teremos:

- **Defesa Direito: João Francisco (titular) e Vasco Matos (adaptação/alternativa).** No começo da temporada o plantel apenas contava com um lateral direito de raiz, o João Francisco. Assim, Vasco Matos, devido às suas características, iria ser trabalhado para esta função também, de forma a dar uma alternativa válida ao habitual titular, uma vez que como extremo não possui tudo aquilo que o treinador pretende para a função. Em caso de necessidade extrema, André Ferreira também poderia fazer a função, mas sem dar as totais garantias necessárias.

- **Defesa Central : Pedro Serpa e Idálio Sá (titulares), André Ferreira (adaptação/alternativa), João Almeida (adaptação/alternativa) e Leonardo Andrade (alternativa).** A dupla titular estava completamente definida, com dois centrais habituados a jogar em dupla desde a pretérita temporada, complementando-se na perfeição (Pedro Serpa mais forte na

saída a jogar e na antecipação, sendo mais lento, e Idálio Sá mais forte pelo ar, nos duelos individuais, e na velocidade, permitindo jogar com uma defesa subida). Como alternativas, apenas existia Leonardo Andrade, que por causa da sua qualidade não oferecia totais garantias nesta função, optando-se também por adaptar André Ferreira, para jogar nesta função assim que fosse necessário, pois pode perfeitamente ocupar a função de Defesa Central do lado direito (Pedro Serpa). Adaptou-se igualmente, para que caso seja necessário, João, à função de Defesa Central do lado esquerdo, sendo alguém mais agressivo e rápido, podendo substituir Idálio nessas funções.

-Defesa Esquerdo: Pedro Roxo (titular) e João Francisco (alternativa). O titular da função será Pedro Roxo, que em termos daquilo que se exige a um lateral em processo ofensivo, cumpre e bem o pedido, subindo bem no corredor, e tendo a seu favor o facto de utilizar o pé esquerdo preferencialmente. Defensivamente terá que melhorar substancialmente. A alternativa será João Francisco, um lateral competente, que cumpre tanto no corredor direito como no corredor esquerdo, apresentando alguma dificuldade em processo ofensivo por ser destro. Em caso de necessidade, André Ferreira também poderá fazer a função, sem oferecer totais garantias, mas cumprindo posicionalmente.

-Médio Defensivo: João Almeida (titular), Wepson Embana (alternativa), André Ferreira (alternativa) e Leonardo Andrade (alternativa). À partida o jogador que parte na frente da luta pela titularidade nesta função será João Almeida, porque além da qualidade com bola, oferece uma agressividade e intensidade essenciais para a função. Como alternativa aparece Wepson Embana, que com bola ainda apresenta mais qualidade, sobretudo de passe, mas que tem o problema de não estar oficialmente inscrito na Associação de Futebol de Lisboa, como tal não poderá jogar nos jogos do campeonato. Outra opção credível para a função, que apresenta igualmente critério com bola mas que não terá a mesma agressividade que João Almeida, é André Ferreira. Leonardo Andrade também poderá fazer a função.

-Médio Interior: Ricardo Araújo (titular), Adolfo Brito (adaptação/ titular), André Ferreira e Alexandre Cardoso (alternativas). Tratando-se de um Modelo de Jogo em que se pretende ter dois médios interiores com características diferentes, um mais forte no capítulo do passe e outro mais forte no transporte de jogo e na chegada à área, a dupla titular será à partida Ricardo Araújo, e, como não existia nenhum médio de “raiz” com as características necessárias para fazer o papel de médio de transporte, resolveu adaptar-se Adolfo à função, porque possui tudo o que é necessário para desempenhar essa função, faltando naturalmente o trabalho tático. Como alternativas existe André Ferreira e Alexandre Cardoso. Em caso de necessidade, João Almeida e até Vasco Martins também poderão fazer a função, sobretudo João Almeida, que apresenta características importantes para a função de médio de transporte.

-Extremos: Marco Pereira e Gustavo Monteiro (titulares), Adolfo Brito e Vasco Matos (alternativas). Como titulares partem à partida Marco Pereira e Gustavo Monteiro, um extremo destro e outro esguerdino, que vão dar coisas diferentes à equipa jogando um à direita e outro à esquerda, e vice-versa. Com a adaptação de Adolfo Brito a médio interior, esta dupla passou a titular, sendo o próprio Adolfo Brito uma alternativa para jogar tanto à direita como à esquerda, e ainda Vasco Matos (este só no corredor direito dá garantias).

- Avançados: Vasco Martins (titular), Ricardo Araújo (alternativa/adaptação) e Pedro Figueiredo (alternativa). Claramente parte como titular o Vasco Martins, com a primeira alternativa a ser uma adaptação, o Ricardo Araújo, pois Pedro Figueiredo não dá totais garantias.

Volto a referir que três jogadores entraram no plantel no decorrer da temporada, não permanecendo mais de dois meses (Alexandre Fortunato, que joga a Defesa Direita e Defesa Esquerda, Ruben Neves, Extremo Esquerdo, e Diogo Silva, Defesa Central), e, não tendo terminado a temporada, não integram por isso a constituição do plantel definitivo.

3.5 – Caracterização do contexto competitivo

A equipa irá disputar a II Divisão do escalão de Sub15 da Associação de Futebol de Lisboa, estando inserido na Série 3, juntamente com outras 11 equipas, próximas geograficamente, perfazendo um total de 12 equipas nesta série. Este escalão é destinado a atletas que nasceram nos anos de 2001 e 2002, sendo que em casos especiais, atletas mais novos poderão ascender a este escalão.

Trata-se da quarta temporada que o Grupo Sportivo de Loures apresenta uma equipa “B” neste escalão, sempre na mesma II Divisão, onde nas épocas anteriores obteve as seguintes classificações:

- Época 2012/2013: 1ª fase – 7º Lugar (12 equipas), 31 pontos com 8 vitórias, 7 empates e 7 derrotas em 22 jogos, com 49 golos marcados e 44 golos sofridos; 2ª fase (apuramento do 25ª ao 28ª lugar) – 1º lugar (4 equipas), 10 pontos, com 3 vitórias, 1 empate e 2 derrotas, com 8 golos marcados e 6 golos sofridos.

-Época 2013/2014: 1ª fase – 5º lugar (8 equipas), 20 pontos com 4 vitórias, 8 empates e 2 derrotas, com 26 golos marcados e 20 golos sofridos; 2ª fase- 4º lugar (12 equipas), 19 pontos com 6 vitórias, 1 empate e 4 derrotas, e 34 golos marcados e 17 golos sofridos.

-Época 2014/2015: 1ª fase -10º lugar (15 equipas), 32 pontos com 10 vitórias, 2 empates e 16 derrotas, e 57 golos marcados e 52 golos sofridos.

Para a presente temporada 2015/2016, as equipas participantes na 1ª fase serão 12, a saber: G.D. Vialonga, G.D. Águias de Camarate, S.C. Frielas, C.F. Os Bucelenses, A.D. Bobadense, S.M.D. Caneças, S.R. Catujalense, U.A. Povoense, S.C. Pinheiro de Loures, U.D. Ponte Frielas e G.R.D. Bragadense, além do G.S. Loures.

O escalão de Sub15 possui as seguintes divisões distritais, ignorando o campeonato Nacional do escalão, referente aos clubes inseridos na Associação de Futebol de Lisboa: **Divisão de Honra**, tratando-se da divisão superior da Associação, é composta por 16 equipas (onde uma sobe ao Campeonato Nacional e três descem à divisão inferior), e joga-se a duas voltas (divisão onde se encontra a equipa “A” do clube); **I Divisão**, composta por duas séries de 16 equipas, onde descem 5 equipas (duas de cada série e o pior antepenúltimo classificado, obtido através de um playoff entre as duas equipas, a duas mãos) e sobem 3 equipas (os dois primeiros de cada série, à exceção das equipas “B” que já tenham uma equipa na divisão superior, sendo que nesse caso sobe a equipa imediatamente a seguir, e o melhor 2º classificado, obtido através de um playoff, a duas mãos, entre os 2ºs classificados das duas séries), jogando-se a 1ª fase a duas voltas; **II Divisão**, composta por 8 séries, com um total de 96 equipas participantes (entre 11 e 12 equipas por série), jogando-se esta 1ª fase a duas voltas, onde os 1ºs classificados são apurados para a fase final, onde vão apurar as 5 equipas que irão subir de divisão (formam-se dois grupos de 4 equipas, onde se jogará em casa e fora, e no final os dois primeiros classificados de cada grupo serão automaticamente coroados com a subida de divisão e o 5º contemplado será obtido através de um playoff a duas mãos entre os 3ºs classificados de cada grupo, tal como os 1º de cada grupo para obter o 1º e 2º classificado, e por aí adiante), e onde os 2ºs classificados da 1ª fase irão discutir o título do 2º Apuramento, nos moldes idênticos aos do 1º classificados (dois grupos de 4 e os 1ºs irão discutir o título), sendo que todas as restantes equipas irão disputar o “Torneio Extraordinário”.

3.6 - Caracterização das condições de trabalho

A equipa dispõe de 3 dias de treino semanal, cada treino de uma hora e meia de duração, sendo que um terço desse tempo é num espaço reduzido, que serve sobretudo para uma ativação geral para a fase principal do treino. Assim, a equipa tem três horas de treino efetivo, por semana, em meio campo de Futebol de 11, nunca tendo o campo inteiro, acarretando com isso todas as dificuldades inerentes ao processo que culmina com o *transfer* das situações de aprendizagem para o jogo. O relvado é sintético e apresenta-se em razoáveis condições.

Para situação de treino a equipa têm à disposição: um número muito grande de coletes, de 4 cores diferentes; um conjunto de cones pequenos, de várias cores; vários cones grandes; barras para treino de agilidade; escada de coordenação; 4 balizas de ferro reduzidas; uma baliza de Futebol 11

amovível e uma fixa; 4 balizas de Futebol 7 amovíveis e mais duas fixas; duas caixas para treino de força; 2 bolas medicinais; um saco de 10 bolas de qualidade reduzida, tamanho número 5. De referir que todo este material disponível é do clube, e não apenas da equipa aqui retratada, cabendo por isso aos vários treinadores do clube gerirem o material consoante os interesses de cada um.

Ao dispor da equipa está todo o serviço de lavandaria, que fornece todo o equipamento que seja necessário aos jogadores, à exceção de chuteiras e caneleiras, todo um departamento médico composto por dois massagistas e dois fisioterapeutas, sendo que a instalação conta com vários materiais específicos com vista ao tratamento e acompanhamento das mais variadas lesões. Existe também um serviço de secretaria, aberto sempre durante os treinos, para tratar de todos os aspetos burocráticos com os delegados de equipa e com os encarregados de educação.

3.7 -Definições dos objetivos

“Uma das características fundamentais de um verdadeiro líder é a sua capacidade para definir metas e objetivos claros para a sua equipa.”

Urbea e Garcia De Oro (2011)

Definir objetivos é essencial. Ponto assente. A capacidade de definir uma meta e depois lutar para atingi-la é algo que não só ajuda a concretizar o que desejamos, como nos dá a motivação necessária para tal. Quando definimos claramente um objetivo, passamos a concentrar a nossa atenção, os nossos esforços para que isso se torne real. Mas para isso é absolutamente essencial que esses objetivos estejam definidos de uma forma apropriada, pois terão que ser aliciantes e desafiadores, mas nunca irrealistas, sob risco de desmotivação da equipa.

Assim, a coordenação definiu como objetivo básico à equipa técnica, numa perspetiva resultadista e competitiva, que a mesma tentasse ganhar “alguns jogos”. O quadro no princípio da temporada era “negro”, com poucos atletas para trabalhar, e como se tratava de um ano de profunda remodelação da formação do clube, não quiseram estipular objetivos irrealistas. Mas a equipa técnica como conhecedora não só do plantel à disposição, como do campeonato onde estavam inseridos, tentaram definir, em conjunto com a equipa, objetivos aliciantes e desafiadores, pois trabalhar arduamente para “ganhar alguns jogos” não faz parte da personalidade competitiva tanto da equipa, como da equipa técnica. Assim, ficou assente que os objetivos competitivos para a época seriam:

- Classificação final da 1ª fase nos 3 primeiros lugares, sendo a definição de objetivos para a 2ª fase definidos posteriormente, com a marcação de 50 golos, não podendo sofrer mais de 15.

Aquando da chegada da pausa natalícia, e estando a equipa posicionada em 2º lugar, definiu-se claramente que os objetivos a partir daí seriam:

- Classificação final da 1ª fase nos 2 primeiros lugares: Em caso de terminar na primeira posição, na 2ª fase o objetivo passaria por ficar entre os 5 primeiros (em 8 equipas), algo que levava à subida de divisão da equipa; em caso de terminar na segunda posição, na 2ª fase o objetivo passaria por ser campeão do 2º Apuramento, o que significa ficar na nona posição final do campeonato, entre 96 equipas

-A marcação de 70 golos e não sofrer mais 15 (este manteve-se).

Em termos individuais, foi colocado a cada jogador uma meta de golos, assistências e de quantidade de passes, que variava consoante os jogadores. Os objetivos referentes aos passes eram para cada jogo. Foi também feito um desafio à equipa de, ao longo de toda a temporada, todos os jogadores de campo conseguirem marcar pelo menos um golo.

Apesar destes objetivos de passes, assistências e golos por jogador, e da classificação da equipa serem bastante aliciantes (o balanço será feito mais à frente neste relatório), foi sempre referido aos jogadores que tais números eram apenas uma barreira de motivação, pois foi feita muita insistência que o importante passava por estes poderem de facto evoluir como jogadores e como pessoas. Como jogadores, na medida em que estes deverão evoluir de forma constante, adaptando-se ao Modelo de Jogo do treinador, diferente ao que estavam habituados. Depois, de reforçar a ideia da evolução dos atletas como pessoas, pois tal área foi igualmente alvo de acompanhamento por parte da equipa técnica. A título de curiosidade de referir que outro objetivo “extra futebol” foi definido em equipa: o de que todos os jogadores teriam como objetivo a passagem de ano letivo na escola. Outro objetivo intrínseco a uma equipa “B” do clube, como já foi referido, passa por formar e preparar estes atletas da melhor maneira possível, caso sejam necessários, ou seja, convocados, para um jogo ou treino da equipa “A” do escalão.

3.8 - Conceção de Jogo

Cada treinador tem um estilo de jogo que prefere nas suas equipas. Antigamente, com o Futebol Inglês como referência, apostava-se mais num jogo onde o contacto físico imperava e o jogo “mais direto” era uma constante. Hoje em dia não. Existe uma maior estima pela posse de bola, pelo menos a ideia de alguns treinadores é essa, pois existem treinadores que utilizam vários exercícios de “manutenção de posse de bola”, esse vulgo tipo de exercício, na sua metodologia de treino, mas que depois em nada se reflete na forma de jogar da equipa, que aquando do jogo não preserva essa mesma posse.

Qual é então a Conceção de Jogo a defender neste relatório? Nada mais que uma ideia fundamental: a bola, objeto principal do jogo, é só uma e tem que ser, durante o maior tempo

possível, da nossa equipa. Sempre. A ganhar, a perder, no primeiro minuto de jogo, no último minuto de jogo. Nem sempre isto vai acontecer, haverá jogos e alturas de um jogo em que será muito difícil, mas o ponto de partida definido é este. Desta forma temos o controlo total do jogo. Quer isto dizer que se trata de um Futebol de posse? Sim, mas não só. O que esta Conceção de Jogo privilegia sobretudo é a tomada de decisão. A velocidade, não de execução apenas, mas de decisão. Assim, o jogador que melhor decisão tomar mais perto está de jogar com esta Conceção de Jogo. O cérebro, a inteligência, comandam o processo de jogo da equipa. Aliado a esta inteligência está naturalmente a habilidade e qualidade técnica para os pés corresponder ao que a cabeça manda. Tomada de decisão deve entender-se como as opções que cada jogador toma a cada momento (com ou sem bola), como por exemplo: para onde se deslocar; a que velocidade se deslocar; que espaço ocupar; quando soltar a bola; para onde soltar a bola; quando progredir com bola; quando finalizar (Bouças, 2016). Mas atenção, não se quer afirmar que a Conceção de Jogo é só ter a bola por ter. Se assim fosse, e se o objetivo fosse apenas ter uma maior percentagem de posse de bola que o adversário, era completamente errado. A ideia é ter a bola, sempre à procura de chegar a zonas de finalização. Por alguma razão as melhores equipas do mundo em Futebol de posse, são aquelas que melhor transitam ofensivamente, em progressão (e com melhor eficácia neste momento do jogo). É aí que a tomada de decisão guia todo o processo de jogo. Saber quando acelerar o jogo na procura do espaço livre e saber quando se deve jogar apoiado, nas coberturas se necessário. Saber, no fundo, gerir os vários momentos do jogo. Sempre com um elemento comum em todos estes processos: a bola. Em todos os 4 momentos de jogo a bola é o foco principal. No fundo, ter mais posse de bola é mais uma consequência da Conceção de Jogo do que um objetivo a alcançar, e entender isto é fundamental.

Resumindo, nesta Conceção de Jogo jogam os jogadores mais inteligentes, mais hábeis, que privilegiem um jogo onde a bola é da nossa equipa, e quando não é, rapidamente a tentam recuperar, considerando o jogo um espetáculo, jogando para tal, sem medo nenhum de arriscar.

3.9 - Modelo de Jogo

Para a definição de um Modelo de Jogo, é aceite pela comunidade de treinadores e investigadores a importância de decompor o jogo em “momentos”, que no fundo não estão separados entre si, mas estão sim em permanente evolução e ligação. É de uma aleatoriedade total o aparecimento destes “momentos” no jogo. Entendê-los na sua globalidade é essencial.

Assim, este Modelo de Jogo adotado separa o jogo em 5 “momentos”: Organização Ofensiva; Organização Defensiva; Transição Ofensiva; Transição Defensiva; Esquemas Táticos. A escolha destes “momentos” foi aquela que pareceu mais fácil de entender, tendo em conta a

literatura estudada, por estar perfeitamente definido os “momentos” chave do jogo, havendo claramente um binómio entre os “momentos” em que a equipa tem a bola (Organização Ofensiva), e os “momentos” em que a equipa não tem a bola (Organização Defensiva).

Organização Ofensiva é claramente, apesar da importância extrema de todos eles, o “momento” de jogo esperado que seja mais trabalhado no presente Modelo de Jogo e de Treino. Organização Ofensiva, trata todos os comportamentos que a equipa e os jogadores assumem quando têm a posse de bola, o objeto principal do jogo, tendo como objetivo preparar e criar as situações de finalização o mais propícias possível para a sua consecução em golo. Organização Defensiva, pelo contrário, aborda todos os comportamentos que a equipa assume quando a posse de bola se encontra na equipa adversária, tendo como objetivo principal a Organização Defensiva, para em primeira instância recuperar a posse de bola o mais rápido possível, e em segunda instância, não sofrer golo nem conceder situações de finalização à equipa adversária. As Transições Ofensivas são os comportamentos adotados pela equipa imediatamente a seguir à recuperação da posse de bola sendo que, em função da desorganização momentânea das duas equipas, trata-se de um momento muito importante no jogo. Transição Defensiva, por sua vez, são todos os comportamentos adotados pela equipa no momento imediato à perda da posse de bola, sendo que, tal como na Transição Ofensiva, são momentos muito importantes, pois a equipa está desorganizada, e terá que se adaptar e assumir uma atitude diferente o mais rápido possível.

Para facilitar a compreensão do jogo, no presente relatório, Organização Ofensiva será dividida em 3 fases: 1ª fase de construção de situações de ataque, que acontece no nosso primeiro terço do campo, onde o Guarda Redes, 4 defesas, Médio Defensivo, e Médio Interior do lado da bola são os intervenientes, e passa por garantir superioridade numérica nesta parte do campo para, jogando curto e apoiado, a equipa ir transpondo as primeiras linhas defensivas do adversário e chegar mais à frente no campo; 2ª fase de construção de situações de finalização, que acontece no 2º terço do nosso campo (meio campo), e tem como principal objetivo reunir condições para chegar ao 3º terço em situações propícias de finalização; 3ª fase de finalização de ações de ataque, que acontece no 3º e último terço do nosso campo, e passa por conseguir finalizar oportunamente e com êxito o maior número de situações de ataque possível.

Organização Defensiva também será separada em três fases, todas elas antagónicas às três fases do processo de Organização Ofensiva. A 1ª é a fase de evitar a construção de jogo ofensivo do adversário, onde o objetivo passa por evitar essa progressão no terreno do adversário e tentar ganhar a bola o mais à frente possível. Em estudos apresentados por Tenga, Ronglan e Bahr (2010), verifica-se que 97 a 98% das transições ofensivas que culminaram em situações de golo iniciaram-se no segundo e terceiro terço, no sentido do ataque, sugerindo que a recuperação de bola em zonas

mais avançadas originam maior probabilidade de êxito. Este momento passa-se no nosso terceiro terço do terreno (primeiro terço do adversário). A 2ª fase é a fase de evitar a criação de situações de finalização, que se passa no 2º terço do terreno, em que a equipa deverá condicionar o adversário de forma a impedi-lo de criar situações de perigo, não deixando a bola chegar ao nosso primeiro terço, recuperando-a o mais à frente do terreno possível. A 3ª fase é a de evitar que o adversário finalize (com sucesso) as suas situações de ataque, desenrolando-se este momento no nosso primeiro terço (terceiro terço da equipa adversária), tendo a equipa o objetivo de proteger ao máximo a sua baliza.

A Transição Ofensiva será dividida em 4 tipos, totalmente diferentes, tendo em conta os objetivos imediatos à recuperação da posse de bola, que deverão ser utilizados conforme o plano estratégico adotado pelo treinador: Transição Ofensiva em profundidade, com o intuito de atacar rapidamente o espaço e a baliza da equipa adversária, tentando ganhar vantagem da elevada desorganização defensiva adversária aquando deste “momento”; Transição Ofensiva em espaço, onde a equipa apesar de tentar chegar rapidamente à baliza adversária, utiliza soluções mais em largura, procurando tirar a bola da zona de pressão, mas sempre procurando a profundidade; Transição Ofensiva em segurança, em que o objetivo passa por manter a posse de bola, jogando nas coberturas, e preparando o ataque com calma; Transição Ofensiva em gestão, que funciona de forma a, como o nome indica, conseguir gerir o jogo, acalmando-o se necessário.

Já a Transição Defensiva também pode ser dividida em 4 tipos, que são: Transição Defensiva em contenção, cujo objetivo é impedir a progressão para organizar defensivamente; Transição Defensiva em pressão, cujo objetivo passa por uma mudança rápida de atitude nos jogadores que possibilite a recuperação imediata da posse de bola; Transição Defensiva em organização, em que a equipa basicamente “deixa de ter olhos na bola” e a principal preocupação passa por recuar e recuperar a organização e posicionamentos defensivos; e Transição Defensiva em S.O.S., em que o intuito é parar imediatamente a situação de ataque adversário, recorrendo à falta se necessário.

3.9.1 -Organização Ofensiva

- Princípio Geral: Posse e circulação de bola, em todas as direções (cobertura, profundidade e largura), utilizando (preferencialmente) passes curtos e com constantes apoios próximos ao portador da bola, e grande liberdade para os jogadores desequilibrarem no 1x1, com uma mobilidade constante e elevada, com o objetivo de desorganizar e desequilibrar a estrutura defensiva adversária. Bola há só uma e terá de ser sempre, que possível, nossa.

Nesta fase todos os jogadores da equipa têm que estar preparados para ser solução, pois pretende-se uma posse de bola onde existe uma grande profundidade e largura, com liberdade para

os jogadores assumirem ações de desequilíbrio individual, especialmente no terceiro terço. Um princípio inerente às três fases do processo ofensivo, é o Princípio do “Semáforo”, conforme se vê na figura abaixo.



Figura 5 - Macro Princípio Organização Ofensiva

No fundo este princípio simples pretende que os jogadores percebam e identifiquem claramente as 3 fases do processo ofensivo, e os comportamentos básicos que se pretendem em cada uma. Na primeira fase de construção, a ideia passa por ter a posse de bola para superar as linhas defensivas adversárias (Sinal Vermelho por ser proibido perder a bola), no nosso 1º terço do campo. Na 2ª fase de criação de situações de finalização, a ideia passa por assumir um risco maior na procura de situações de finalização mas sabendo também da importância que uma perda de bola pode ter no nosso processo defensivo, sendo que esta fase passa-se no nosso 2º terço do campo. Por fim, a 3ª fase, a fase de finalização, a fase do Sinal Verde, é, no nosso Modelo de Jogo, uma fase muito importante, e o sinal Verde refere-se à total liberdade dos jogadores para errarem, para assumirem o risco, para desequilibrarem, podendo perder a bola e errar as vezes necessárias.

“Falhei mais de 9000 lançamentos na minha carreira. Perdi quase 300 jogos. 26 vezes confiaram em mim para o lançamento final que daria vitória à minha equipa e falhei. Falhei vezes e mais vezes. E foi exatamente por isso que tive muito sucesso!”

Michael Jordan

-Comportamentos Fundamentais: Mobilidade constante; 1x1 ofensivo; dinâmica do 3º homem; combinações diretas a ultrapassarem defesas; passes curtos.

1ª Fase de Organização Ofensiva - Fase de construção (Sinal Vermelho – 1º terço do campo)

Objetivo principal: Progressão no terreno de jogo em posse de bola, ultrapassando as primeiras linhas defensivas adversárias (avançados contrários).

Trata-se de uma fase muito importante no nosso Modelo de Jogo, porventura a fase ofensiva em que mais tempo a equipa está, que serve de suporte à Conceção de Jogo da equipa, e que

pressupõem que os dois Defesas Centrais, os dois Laterais e o Médio Defensivo tenham além de outras qualidades, uma qualidade de passe, especialmente curta, muito boa.

Princípios Específicos:

- Bom equilíbrio posicional. Conforme se vê na figura abaixo, os dois Defesas Centrais abrem (não dando largura máxima). Quando, por exemplo, se trata de um pontapé de baliza, a referência é a quina da grande área, os dois laterais mais profundos e esses sim a dar largura máxima, e o Médio Defensivo que recua para vir buscar jogo, numa linha entre a linha dos Defesas Centrais e os Defesas Laterais. Consoante o lado da bola o Médio Interior desse lado recua para vir buscar jogo, sendo que a ideia passa sempre por garantir superioridade numérica nesta fase do terreno para garantir uma maior probabilidade de sucesso;

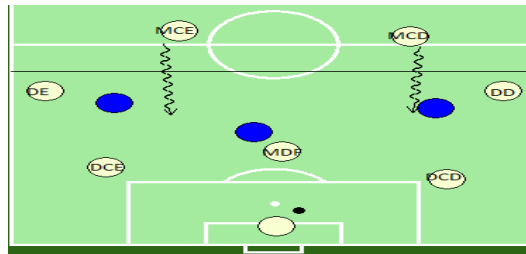


Figura 6 - Ilustração do posicionamento dos jogadores na 1ª fase de construção

- Sair a jogar sempre (que possível) curto para a linha de 2+1 (Defesas Centrais mais o Médio Defensivo), onde a partir daí existem as seguintes opções: sair a jogar em largura para os Laterais, de forma a tentar arranjar espaço para progredir (se Lateral tiver poucas chances de progredir, em condução ou em passe, utiliza de novo a cobertura); sair a jogar em profundidade, ou seja, através da colocação de um passe para uma zona entre linhas, ligando o jogo aos médios mais ofensivos ou ao avançado (sempre pelo chão); progressão de um Defesa Central com bola (Médio Defensivo ocupa posteriormente essa função), de forma a garantir desestabilização na defensiva contrária por ser uma ação pouco esperada; passe longo no extremo do lado contrário ao central que faz o passe, tratando-se da última solução ou recurso a utilizar, evitando-o ao máximo;
- Utilizar o Guarda Redes como uma solução sempre que necessário, pois este deve ter uma boa qualidade de jogo de pés (receção orientada e passe), para jogar no Modelo de Jogo pretendido. Guarda Redes é sempre mais uma solução para garantir superioridade numérica em posse de bola;
- Quando não dá para sair a jogar pela linha de 2+1, tentar passe direto nos Defesas Laterais por parte do Guarda Redes. Se não der, aí o Guarda Redes manda fechar todos juntos próximos na zona onde a bola irá cair. Importante a unidade ofensiva da equipa, para ganho da 2ª bola. Tentar a sair a

jogar até ao limite do risco, pois o jogo direto é a última prioridade devido ao caráter aleatório da equipa que ficará em posse de bola posteriormente;

- Apesar de não existir pressa na preparação do ataque, a lógica passa por tentar avançar da maneira mais segura possível, havendo um sentimento permanente de progressão, ou pelo menos, de tentativa de progressão;

2ª Fase – Fase de criação de situações de finalização (Sinal Amarelo – 2º terço do campo)

Objetivo principal: Reunir condições para criar desequilíbrios no processo defensivo contrário, através de passe ou progressão /drible.

Nesta fase, o objetivo passa por circular a bola para zonas favoráveis à criação de situações de finalização através de, não só, ações de combinação e troca de passes, como de situações de condução de bola e de lances de 1x1 ofensivos. Objetivo passa sempre por tentar colocar um passe de rutura, oportunamente, no espaço atrás da linha defensiva adversária, preferencialmente rasteiro.

Princípios Específicos:

- Campo Grande, onde a equipa deverá oferecer a máxima largura possível (referência é mesmo posicionar em cima da linha lateral), seja o Defesa Lateral ou o Extremo, bem como máxima profundidade, dado pelo Avançado e pelos Extremos, bem como pelos Centrais, que asseguram as coberturas defensivas;

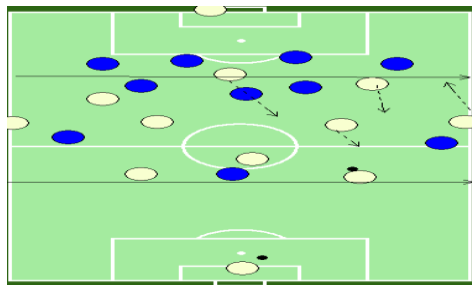


Figura 7 - Ilustração do posicionamento da equipa na 2ª fase de construção

- Apoios constantes ao portador da bola, sempre em mobilidade, privilegiando o passe curto e as combinações diretas que ultrapassem os defesas, onde deverá existir uma estrutura formal de triângulos assegurada;

- Utilizar o apoio frontal do Avançado, onde este recua para o espaço entre linhas adversário, para daí criar vantagem numérica/espacial;

- Movimentos de rutura após passe frontal (de preferência no Avançado), que recebe ou roda e coloca nas costas da defesa, ou joga em apoio (que rapidamente aparece próximo) e este coloca nas costas da defesa, tentando sempre colocar este passe, de rutura, rasteiro;

- Favorecer e privilegiar o 1x1, sobretudo em zonas laterais, nomeadamente os Defesas Laterais e os Extremos, bem como o Médio Interior (8) que deve em certos momentos dar verticalidade ao jogo através de condução de bola;
- Extremos e Defesas Laterais em linhas diferentes, ou seja, se a bola estiver no corredor esquerdo, quem oferece largura máxima, preferencialmente, é o Lateral Esquerdo, estando o extremo esquerdo por dentro, sendo que no corredor contrário, o Lateral Direito estará por dentro (a equilibrar defensivamente a equipa, fechando o corredor central) e o Extremo a oferecer a largura máxima. Se a bola estiver no corredor direito, a situação é inversa;
- Prioridade é circular repetidamente, utilizando as referências das coberturas dos Defesas Centrais para reorganizar o ataque, tratando-se de um comportamento “chave” deste Modelo de Jogo;
- Defesas Laterais com liberdade para atacar, sendo que cabe ao Defesa Lateral do lado oposto equilibrar a equipa defensivamente
- Constante obsessão em atrair o adversário para um corredor, para que depois, através sobretudo das coberturas, e de circulação de bola rápida, curta e apoiada, procure o espaço vazio deixado no corredor contrário, onde caso a bola chegue e exista uma vantagem numérica ou espacial, a ordem é para acelerar o processo ofensivo através de condução de bola e de passe em profundidade;

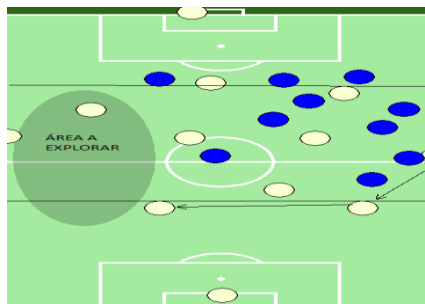


Figura 8 - Ilustração do posicionamento da equipa aquando da procura pelo corredor contrário

- Constante mobilidade dos jogadores sem bola, sobretudo a “sair de trás” dos defesas que estão à frente da linha da bola, e não “cortando” linhas de passe dos colegas;

3ª Fase – Finalização de ações de ataque (Sinal Verde – 3º terço do campo)

Objetivo principal: Reunir condições para finalizar com eficácia as jogadas de ataque criadas.

Nesta fase do processo ofensivo do jogo, o nosso Modelo pressupõem que exista uma criatividade máxima, na procura constante de desequilíbrios, seja através de situações de 1x1 (total liberdade na execução de fintas) como de combinações diretas, tentando criar o maior número de situações de finalização possível.

Princípios Específicos:

- Cruzamentos em condições favoráveis (sem nenhuma defesa próximo a tapar linha do cruzamento), privilegiando sempre o cruzamento rasteiro (tenso), variando entre o 1º poste, o meio da grande área e o cruzamento atrasado. Quanto mais afastado o cruzamento será da baliza, em largura, menor sucesso terá um cruzamento rasteiro;
- Após cruzamento (linha de fundo, como referência), devem entrar dentro da grande área o Extremo do lado contrário ao do cruzamento (2º poste), o Avançado (1º Poste), e o Médio Interior do lado contrário, ficando a zona da segunda bola entregue ao Médio Interior do lado da bola (ou ao Extremo caso seja o Lateral a efetuar o cruzamento);

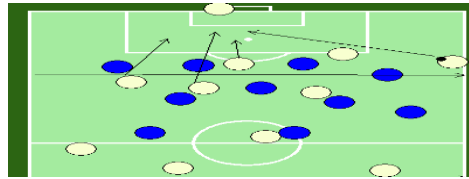


Figura 9 – Ilustração dos movimentos dos jogadores aquando de um cruzamento

- Pouca procura pelo remate de longa distância;
- Constantes movimentos de rutura por parte do Avançado, Extremos e Médio Interior (8), a procurar os espaços vazios atrás das costas dos defesas;
- Em jogadas em progressão no terreno procurar cruzamentos rápidos e rasteiros. “Chegar” e “Esperar” são conceitos diferentes para finalização. Bola na profundidade, no corredor lateral, o cruzamento sai rápido (“sem olhar”, ou seja, tem que se confiar no movimento dos colegas) e tenso, entre a linha do último defesa e o guarda redes;
- Quando se ganha a linha de fundo e o defesa “tapa” a linha de cruzamento, utiliza-se coberturas e procura atacar-se de novo. Não recorrer aos “chutões” para dentro de área;
- Procura pelo chamado neste Modelo de Jogo de “Golo à Fifa”, que basicamente é procurar, sempre que necessário e oportuno, um passe curto para uma finalização de primeira por parte um colega que esteja melhor posicionado (dentro da grande área), sempre rasteiro, que o portador da bola. Objetivo é diminuir o egoísmo dos jogadores, sobretudo em situações de finalização de forma a jogarem a equipa, procurando uma finalização mais oportuna;

3.9.2 - Organização Defensiva

- Princípio Geral: A equipa nesta fase deve ter sempre a bola como prioridade, ou seja, deve assumir uma atitude pró-ativa na recuperação da posse de bola, pois com esta em nosso poder, não se pode sofrer golos, sabendo de antemão que existem várias maneiras de a recuperar, e da equipa

se posicionar. Nesta fase a equipa deve manter a organização posicional e procurar fechar os espaços vitais à progressão da equipa adversária no terreno de jogo, tentando recuperar a bola o mais longe possível da nossa baliza.

“ Sabes qual é a diferença entre um cão guardião e um cão feroz? Pões um cão feroz em frente à porta da tua casa e veêm dois ladrões. Ao primeiro que se aproxima, o cão feroz atira-se ao ladrão. Ele corre, o cão feroz vai atrás e deixa a porta, o outro ladrão entra e rouba. Pelo contrário, o cão guardião ladra ao primeiro ladrão e volta para guardar a porta, não a abandona. Entendes? O cão guardião é o que marca a zona, o cão feroz é o que marca o homem.”

César Luiz Menotti

O ideal é marcar a zona, fechar os espaços, e não o homem, não estando por isso dependentes de todos os movimentos adversários, abrindo com isso espaços frequentemente. O objetivo nesta fase será que todos os jogadores assumam uma mentalidade defensiva, pois todos os jogadores serão importantes nesta fase. Todos têm as suas funções defensivas bem definidas.

-Comportamentos Fundamentais: Pressão imediata ao portador da bola; orientação dos apoios; coordenação inter e intra linhas; concentração na ocupação dos espaços;

1ª Fase – Evitar construção do jogo ofensivo do adversário (3º terço do campo – 1º terço da equipa adversária)

-Objetivo principal: A prioridade nesta fase da Organização Ofensiva é a procura de pressionar imediatamente o portador da bola, de forma a rapidamente recuperar a posse da mesma, porque para além de ser feita pela linha mais avançada, com a ajuda de um Médio Interior, a recuperação da bola nesta zona do terreno possibilita uma maior probabilidade de criar situações de finalização com êxito.

Princípios Específicos:

- Tentar fazer com que adversário saia a jogar curto. Sabendo que a maioria das equipas desta Divisão optam por procurar mais o “jogo direto”, sentindo-se mais confortáveis neste tipo de jogo, a ideia passa por “incentivá-los” a sair a jogar curto. O Avançado é responsável por marcar um Defesa Central, deixando o outro completamente livre de marcação para poder receber a bola, os Extremos recuam no terreno de jogo e o Médio Interior (8) assume a marcação do Médio Defensivo, e assim que o Defesa Central adversário receba a bola, executa uma pressão muito forte sobre o portador da bola, com a ajuda dos colegas, que executam um movimento de aproximação, como a imagem abaixo demonstra;

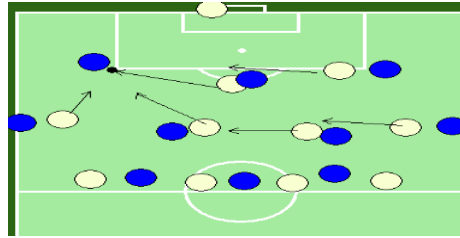


Figura 10 – Ilustração do movimento de pressão dos jogadores à 1ª fase de construção do adversário

- Quando o adversário, por renunciar totalmente à saída a jogar curta, opta por jogar direto na frente, a equipa deve assumir uma atitude forte na conquista das segundas bolas e na oferta de coberturas (por exemplo, o Defesa Central disputa o lance aéreo e os 3 restantes defesas oferecem a cobertura defensiva);
- Bloco coeso, unido e solidário, com pouco espaço entre-linhas;
- Portador da bola deverá ser sempre pressionado, exceto em alturas do jogo que, por estratégia, essa opção não é tomada por parte do treinador, consoante o local do campo em que essa posse é feita.
- A equipa deve evitar relações pelo interior do seu bloco defensivo, impedindo que o adversário consiga avançar no terreno;

2ª Fase – Evitar a criação de situações de finalização (2º terço do campo)

-Objetivo Principal: Condicionar o adversário, de forma a recuperar a posse de bola o mais rápido possível, impedindo-o de entrar no nosso 1º terço defensivo e com isso criar situações de finalização.

Nesta fase, a equipa assume claramente a mudança posicional, formando assim 5 linhas defensivas, bem próximas e coesas, deixando muito espaço nas costas, mas com a linha defensiva sempre orientada e preocupada em controlar essa profundidade.

Princípios Específicos:

- Fazer campo pequeno (bloco unido e coeso em redor da bola formando um espaço pequeno);
- Grande proximidade formada entre as 5 linhas defensivas, impedindo jogo entre-linhas do adversário;

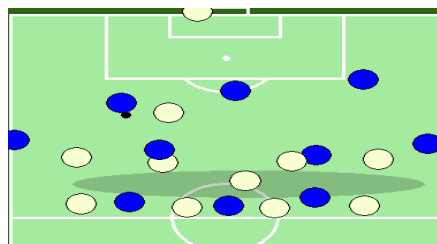


Figura 11 - Ilustração do posicionamento próximo das linhas defensivas

- Basculação coletiva e eficaz, tendo como referência o centro do terreno (local onde o alvo do adversário – nossa baliza – se encontra), apesar de quando a bola é jogada num corredor lateral, toda a equipa agrupar-se sobre essa zona do terreno, criando sistematicamente superioridade numérica;
- Constante concentração, para as diferentes linhas defensivas subirem no terreno através de “sinais” pré-definidos (como quando a bola é jogada por trás pelo adversário, ou este se encontre de costas para a nossa baliza, por exemplo), reduzindo deste modo os espaços de jogo ao adversário;
- Linha defensiva sempre atenta a controlar a profundidade, com correta utilização dos apoios, e atenta às desmarcações dos adversários;
- Garantir sempre coberturas defensivas (2x1 defensivo);
- Forte pressão nos corredores laterais (momento de pressão);

3ª Fase – Evitar que o adversário com sucesso as situações de ataque (1º terço do campo – 3º terço do campo da equipa adversária)

-Objetivo principal: Basicamente, proteger as zonas de finalização e impedir ao máximo que o adversário consiga alvejar a nossa baliza, com êxito.

Princípios Específicos:

- Atitude rápida e agressiva no que toca ao ganho das segundas bolas (em situações de cruzamento, a equipa deve estar bem equilibrada e posicionada);
- Evitar ao máximo fazer faltas;
- Evitar penetrações atrás da nossa linha defensiva, assegurando sempre as coberturas, mais próximas ainda (2x1 defensivos);
- Colocar jogadores nas zonas de maior perigo (zonas de possível finalização dos adversários);
- Essencial impedir que a bola entre na nossa área (impedir cruzamentos, aproximadamente rapidamente do portador da bola, assegurando sempre as coberturas necessárias);

3.9.3 - Transição Ofensiva

Princípio Geral: Aproveitar desorganização defensiva do adversário aquando da perda de bola, para retirar a mesma da zona de pressão o mais rapidamente possível e procurar, se possível, chegar à baliza, caso contrário, manter-se a posse de bola para preparar o ataque.

Pegando nos 4 tipos de Transição Ofensiva já abordados, cabe sempre ao jogador tomar a decisão que lhe pareça a mais correta, tendo em conta o posicionamento dos seus colegas e adversários, e a zona do campo onde a bola é recuperada, sendo que quanto mais à frente essa recuperação é feita, maior é a probabilidade de existir uma transição em profundidade ou em espaço, atacando rapidamente a baliza. Mas de uma forma assumida, a Transição Ofensiva mais utilizada neste Modelo de Jogo adotado, será a de segurança, pois a Conceção de Jogo do treinador concebe que um ataque deve ser planeado com segurança e calma, tendo a bola em nossa posse, e não tentando “partir” sistematicamente o jogo, jogando um jogo onde as transições dominam. A ideia é, sempre que possível, organizar o ataque com calma e critério.

Princípios Específicos:

- Rápida mudança de atitude mental, onde os jogadores se posicionam para este novo momento do jogo, sendo que todos os jogadores da equipa participam ativamente nesta fase;
- Retirar a bola da zona de pressão (zona de ganho da bola), sendo que consoante o tipo de transição e a tomada de decisão do jogador com bola, a bola pode entrar na cobertura para preparar o ataque com calma, ou para o corredor lateral, de forma a tentar chegar rapidamente à baliza adversária. A zona do campo e o número de adversários a superar aquando da recuperação da bola são importantes elementos a analisar aquando da transição, sendo que quanto menos defesas a superar, mais o intuito é transitar em profundidade;
- Avançado, em situações de transição em profundidade, é sempre referência, rodando e solicitando os Extremos, ou jogando curto em apoio frontal;
- Em transição em profundidade, Extremos e Médio Interior (8) têm total liberdade para conduzir a bola e acelerar o jogo chegando mais à frente no terreno, atraindo adversários e libertando a bola convenientemente;
- Sempre que não seja benéfico utilizar a profundidade, utilizar as coberturas, fazendo chegar a bola aos Defesas Centrais para organizar (ou ao guarda redes em ultima instância). Ideia é preparar o ataque com calma.

3.9.4 - Transição Defensiva

Princípio Geral: Organizar a equipa defensivamente, evitando a progressão da bola na direção da nossa baliza, sempre com o intuito de a recuperar logo após a perda, através de uma pressão sobre o portador da bola e sobre o espaço próximo a este, aproveitando a desorganização da equipa adversária, aquando deste momento.

Princípios Específicos:

- Regra dos 3, em que os três jogadores mais próximos da bola aquando da perda, efetuam uma pressão imediata ao portador da bola, sendo que qualquer um dos 10 jogadores de campo pode ser utilizado;
- Assegurar cobertura a esta pressão imediata, existindo uma rápida mudança mental coletiva de toda a equipa;
- Se a bola não for imediatamente recuperada, a prioridade da equipa é organizar-se mas sempre com o intuito de ter alguém próximo da bola a efetuar pressão;
- Evitar ser ultrapassado, e caso não haja cobertura defensiva atempadamente, em virtude do nosso posicionamento ofensivo, a técnica de desarme e de 1x1 defensivo é crucial;
- Aproximar setores e reduzindo os espaços, para formar um bloco coeso e unido;

3.9.5 - Esquemas Táticos

Esquemas táticos são todos os momentos do jogo de situações de “bola parada”, onde a estratégia impera. Casos dos cantos, livres indiretos, livres diretos e lançamentos, defensivos e ofensivos.

Cantos Ofensivos

Todos os cantos ofensivos devem ser preparados com calma. Existem três tipos de cantos padrão, com sinais definidos. A primeira hipótese é um canto marcado ao primeiro poste e a segunda hipótese é um canto ao segundo poste. Em ambos os movimentos e posicionamentos são iguais aos da figura abaixo, onde os dois Defesas Laterais ficam atrás, o Médio Interior fica no exterior da grande área e o outro Médio Interior fica na grande área à frente do primeiro poste, os dois Defesas Centrais e o Médio Defensivo entram de trás para a frente na grande área, um atacando o primeiro poste, outro a zona da grande penalidade e outro o segundo poste, o Avançado na zona do Guarda Redes, e o Extremo do lado contrário fica atrás da zona da grande área, á espera de uma segunda bola. A terceira hipótese passa por sair a jogar curto, utilizando o Médio Interior junto ao primeiro poste. Isto assumindo que é o Extremo que executa a marcação do canto.

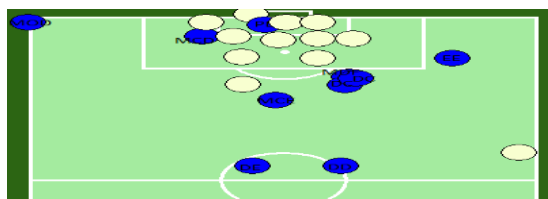


Figura 12 - Posicionamento dos jogadores em processo de cantos ofensivos

Cantos Defensivos

O posicionamento defensivo é bastante claro e igual para todas as situações de cantos defensivos, em que os jogadores que jogam em diferentes funções devem saber claramente qual o posicionamento padrão de cada função. Defesa Lateral do lado da bola fica ao primeiro poste, o do lado contrário ao segundo poste mas ligeiramente avançado e mais para dentro. O Extremo do lado da bola fica na zona da pequena área à frente do primeiro poste. Em cima da linha da pequena área estão os jogadores mais altos, formando uma linha de três, com os dois Defesas Centrais e o Médio Defensivo, estando mais à frente o Avançado e um dos Médios Interiores, sendo que o outro está à entrada da área, e o Extremo do lado contrário no meio campo a preparar transição ofensiva.

O comportamento deve ser sempre de uma atitude de ativação de todos os elementos, sempre com a concentração necessária para uma possível transição ofensiva em profundidade.

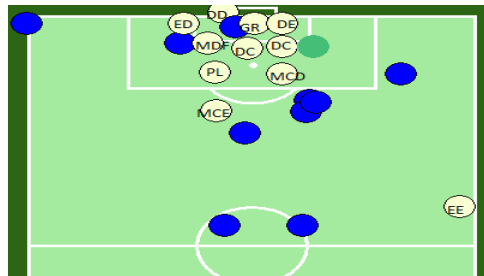


Figura 13 - Posicionamento dos jogadores em processo de cantos defensivos

Livre Lateral Ofensivo e Defensivo

Todos os livres laterais ofensivos que não sejam diretos, se for numa zona afastada da área, a prioridade é sempre sair a jogar, utilizando coberturas se necessário, sendo proibido o passe longo para a zona da grande área. Se for próximo da área, aí sim efetua-se um cruzamento, com posicionamentos idênticos aos dos cantos ofensivos. Assim como os livres laterais defensivos, em que à exceção de um Extremo, a equipa desce toda e posiciona-se como sendo um canto defensivo.

Lançamento Lateral Defensivo e Ofensivo

Sendo uma ação técnica que se desenvolve várias vezes ao longo do jogo, é de crucial importância estarem perfeitamente definidos os princípios deste tipo de situação de jogo. Ofensivamente, a prioridade é sempre (que possível) jogar para trás, utilizando as coberturas defensivas, para preparar o ataque com calma. Outra opção será alguém executar um movimento de apoio, devolvendo ao Lateral que executou o lançamento, que se encontra sem marcação. Defensivamente, é um momento de crucial importância, por se tratar claramente de um momento de

pressão assumido, onde a equipa se concentra perto da área onde o jogador lançar a bola, pronta a ganhar rapidamente a bola.

3.9.6 – Modelo de jogador

Após definido o Modelo de Jogo, definir-se-á de seguida aquilo a que se deu o nome de Modelo de Jogador, que mais não é do que as características essenciais e necessárias de cada função, para suportar o Modelo de Jogo.

Guarda Redes

- Garantia de segurança para os colegas; Boa técnica individual de Guarda Redes; Boa qualidade de passe curto (preferencialmente) e longo, bem como de receção orientada; Agilidade e reflexos;

Defesas Centrais

- Muita qualidade a sair a jogar; Qualidade de passe curta e média (passe entre linhas) elevada, de preferência rasteiro ; Fortes no jogo aéreo; Imperiais no 1x1 defensivo e nas antecipações; Líderes e comunicadores, por verem o “jogo de frente”; Fortes em progressão com bola;

Defesas Laterais

- Grande capacidade física, nomeadamente velocidade e potência, para subir e descer pelo corredor várias vezes a um nível de intensidade alto; Muita qualidade de passe, sobretudo curto, e capacidade para jogar ao primeiro toque e ir buscar mais à frente; Forte na concentração, nomeadamente no “passa e desmarca”; Boa capacidade de cruzamento, quer curto (movimento preferencial) ou alto, incluindo cruzamentos atrasados; Fortes no 1x1 defensivo; Inteligência tática a fechar a linha dos 4 defesas; Bom controlo da profundidade e capacidade de ler o jogo (“bola coberta” vs “bola descoberta”); Capacidade tática de saber oferecer largura máxima;

Médio Defensivo

-Excelente capacidade de passe curto e longo; Inteligência tática ao saber gerir o ritmo de jogo, jogando para trás (cobertura), para o lado, bem como saber por fazer um passe em profundidade; Bom nas coberturas ofensivas e posterior equilíbrio defensivo (primeiro “tampão” a fechar o contra-ataque adversário); Agressivo nos duelos a meio campo; Qualidade técnica individual forte;

Médio Interior (8 – Médio Interior Área-a-área)

-Muito forte na capacidade de transporte para chegar a bola ao 2º e 3º terço ofensivo; Grande capacidade de passe curto e de rutura; Forte na pressão e agressividade; Muita qualidade no 1x1

ofensivo; Intensidade e velocidade de execução elevadas; Muita criatividade; Bom poder de desmarcação; Em processo defensivo saber quando pressiona e quando fecha o meio campo

Médio Interior (Número 10 – Construtor de jogo)

- Grande capacidade de circulação de bola, privilegiando o passe curto, para trás (se necessário), para o lado e sobretudo em profundidade, sendo essencial a capacidade de passe de rutura; Forte na procura do espaço entre linhas; Capacidade para fechar corredor central em processo defensivo; Grande criatividade e muito forte em combinações diretas e no 1x1 ofensivo, com predisposição mental para assumir o jogo sempre que necessário;

Extremos

- Inteligência na ocupação de espaços (binómio “Dentro vs Fora”) com lateral do mesmo lado; Grande capacidade de desequilíbrios, através de condução de bola em velocidade; Bom remate a distâncias elevadas; Capacidade para fechar os corredores laterais em processo defensivo; Grande capacidade de finalização; Bons a pautar o jogo quando necessário; Grande facilidade em ganhar a linha de fundo (quando jogam no corredor do seu pé dominante) ou em procurar jogo interior (quando jogam no corredor contrário ao seu pé dominante); Grande qualidade técnica individual, com bastante criatividade e sem medo de assumir ações individuais de desequilíbrio; Boa qualidade de cruzamento rasteiro e alto, bem como atrasado;

Avançado

-Grande eficácia na finalização; Capacidade de alterar entre dar profundidade máxima e baixar no terreno “à procura de jogo”; Grande qualidade em jogar de costas para a baliza, oferecendo apoio frontal; Forte no 1º toque (nas combinações diretas); Boa capacidade técnica individual; Capacidade de sacrifício na pressão à 1ª fase de construção adversária;

3.10 – Modelo de Treino

Definido que está o Modelo de Jogo, urge definir o Modelo de Treino. O Modelo de Treino adotado, de uma forma muito básica, pretende que o jogador vivencie ao máximo aquilo que poderá ser um contexto de competição. Assente na não-linearidade do jogo, é imprescindível que os exercícios de treino coloquem os jogadores em situações não programadas (como no jogo), em que eles próprios são obrigados a tomar a melhor decisão. Por isso deve se treinar jogando o jogo. Não correndo, não estando no ginásio (apenas), mas, ao invés, jogando o jogo. Existindo pouco tempo de treino semanalmente, a estratégia passou por não utilizar nenhum tipo de treino “extra jogo de futebol”, como estritamente físico, ou técnico. A ideia é potenciar ao máximo a componente tática do jogo, relacionando-a com as outras componentes do jogo.

A importância da prática em todo o processo de treino e jogo é, então, de suma importância, e é neste contexto que surge o conceito de repetição sistémica, que mais não é do que a prática de exercícios de forma repetida, para que os princípios de comportamento desejados sejam potenciados variadas vezes. Foi assente nesta premissa que o Modelo de Periodização utilizado foi um que contempla a utilização de Mesociclos de treino. Mesociclos esses com a duração de 4 Microciclos/semanas. Cada Mesociclo foi planeado atempadamente, não havendo um planeamento aquando do início da temporada de todos os Mesociclos. Apenas no final de um é que se planeava o próximo, pelo simples facto de ser necessário uma avaliação do ponto global da equipa e o que seria necessário melhorar. Um Mesociclo assenta em 12 Sessões de Treino, repartidos em 4 semanas (5 em dois casos excecionais), onde existem os objetivos gerais claramente definidos, bem como o objetivo para cada sessão de treino. Assim, as 4 sessões de treino da primeira Sessão de Treino do Microciclo serão sempre relacionadas, tendo o mesmo objetivo final, o mesmo se aplicando para as 4 sessões de treino da segunda e terceira Sessões de Treino do Microciclo. Elas poderão ou não ser iguais, em termos de conceção e planeamento de exercícios, como estes podem evoluir, em termos de complexidade e dificuldade, ou alterados para exercícios semelhantes, comportando os mesmos objetivos finais. Assim, podendo o treinador trocar de exercícios e objetivos se entender, a ideia de um Mesociclo será a aquisição gradual, com recurso à repetição desses mesmos exercícios e objetivos, dos comportamentos gerais pretendidos no Mesociclo.

Pegando na escolha dos exercícios de treino, tudo o que se deve treinar, deve vir da cabeça do treinador. Deve vir da Conceção de Jogo do treinador. Se ele definir corretamente o que pretende para cada momento do jogo, é tudo mais fácil. A conceção de todos os exercícios propostos ao longo destes 9 Mesociclos de treino foram todos tendo como objetivo responder a uma pergunta: para quê? Para quê treinarmos “isto” e não “aquilo”? Muitos treinadores utilizam exercícios ou porque é “moda”, porque os outros colegas de profissão o fazem, ou por facilitismo. Neste Modelo de Treino, todo e qualquer exercício deve potenciar algo nos jogadores. Resulta de tentativa e erro, de escrever a lápis “desenhos” no papel e de apagar com a borracha. A conceção de qualquer exercício de treino deverá ser sempre guiado por uma simples premissa: potenciar um dado princípio de jogo (Mourinho, citado por Gaitero, 2006). Quando um treinador manda, durante 20 minutos, os jogadores correr à volta do campo, que princípio está a potenciar? Está a treinar o quê? Algo ainda mais desnecessário, quando, num contexto como este, de amadorismo, o tempo de treino é escassíssimo. Assim, a conceção de exercícios neste Modelo de Treino terá que cumprir igualmente com estes pressupostos: bola ter que estar sempre (que possível) presente; otimizar o tempo de treino ao máximo, sendo por isso de evitar exercícios de repetições onde o planeamento não considere o tempo de espera de um atleta desde uma execução até à seguinte; todas as Sessões de Treino desenvolverem-se numa lógica sequencial e termine em situação próxima à de jogo, ainda

que sempre com alguma regra ou constrangimento específico; todos os exercícios serem prescritos para a equipa atacante, não obstante também poder comportar objetivos específicos para a defesa; exercícios onde sempre que possível seja colocado competição, individual ou coletiva, assente na premissa que desta forma o rendimento é mais elevado; ter sempre bem definido o espaço onde os exercícios decorrem, de forma a otimizar o espaço de treino disponível.

O feedback do treinador, em treino, não será excessivo, deixando os jogadores errarem e tentarem arranjar soluções sozinhos percebendo onde erraram, enfatizando sim o feedback positivo, elogiando quando os comportamentos dos jogadores são positivos, fomentando assim nos atletas uma constante alegria e motivação na prática. Vários estudos demonstram que um jogador não houve tudo o que o treinador diz durante um treino, e sobretudo durante um jogo, por isso este Modelo de Treino não pretende “sobrecarregar” o jogador com informação.

Depois, este Modelo de Treino é bastante claro em relação o ambiente em que se verifica. É imperativo que os jogadores estejam felizes e bem dispostos, por isso a postura adotada pela equipa técnica é propositadamente de grande descontração e boa disposição, mas sempre com grande seriedade, quando é para trabalhar. Por isso é essencial que os jogadores “brinquem” quando podem “brincar”, e treinem no máximo quando assim é exigido. Pretende erradicar-se qualquer tipo de comportamento de liderança excessivamente autoritário, onde o objetivo prende em fomentar-se e aumentar o gosto dos atletas em pertencer ao grupo.

3.11 - Avaliação e controlo do processo de competição e treino

Sabendo que a avaliação, individual e coletiva, do processo de treino e de competição, é algo de difícil medição, e que não existe um instrumento exato para medir a prestação dos jogadores, tal será abordado neste capítulo, através de uma avaliação a “olhómetro”, essa expressão cultural que define a capacidade que um indivíduo tem em visualizar um comportamento e, dentro de uma escala pré definida, conseguir quantificar a sua qualidade de execução. Assim, não sendo um instrumento infalível, certamente é útil, pois o que o treinador vê é real e efetivamente é importante e fidedigno, o único problema, é que, como a literatura demonstra, o treinador não vê tudo durante um treino e durante um jogo. Assim, começando pela avaliação individual dos jogadores ao longo do processo de treino e de jogo, definiu-se uma escala de 0 a 10, onde:

0 a 3	Muito Mau
3,1 a 5,4	Mau
5,5 a 6,9	Razoável
7 a 8	Bom
+8	Muito Bom

Tabela 4– Escala de pontuação da avaliação dos jogadores

Apesar da escala estar reduzida às decimas, as notas para cada Sessão de Treino serão dadas às unidades, não podendo colocar casas decimais nas notas, ao contrário das notas da competição, onde serão inseridos meios valores, ou seja, um 6,5 ou 7,5, por exemplo, de forma a tentar criar uma maior diferenciação entre as notas.

Ao serem dadas as notas, o treinador, terá em consideração três fatores cruciais, que irão nortear o processo de tomada de decisão relativo à nota de cada atleta, que serão: 1) Empenho, intensidade e vontade em treinar/jogar; 2) Espírito desportivo, boa disposição e vontade de ajudar e contribuir para um bom ambiente; 3) talvez o mais importante, qualidade na execução das tarefas propostas, sendo que a vertente técnico-tática entra neste fator. Para a atribuição de cada nota, a mesma foi sempre feita imediatamente ao término dos jogos e treinos, nunca distanciando a atribuição da nota e o treino ou jogo mais de duas/três horas, de forma a que o treinador tenha bem “vivo” na sua memória o que cada um fez. De realçar que, esporadicamente, foram feitos alguns apontamentos durante o treino, para que no fim a atribuição das notas fossem mais fáceis. Em relação ao processo de competição, torna-se ligeiramente mais fácil, por todos os jogos terem sido gravados em formato de vídeo, sendo a análise mais fácil de ser feita desse modo.

Nota para o facto de os Guarda Redes apenas terem sido alvo de avaliação na parte da competição, por não passarem todo o tempo de treino sob as ordens do treinador da equipa, por haver uma contante rotação entre os Guarda Redes da equipa “A” e “B”, que treinam simultaneamente. Os jogadores que apareceram no decorrer da época e não a terminaram, casos de Diogo, Kapel e Alexandre Fortunato, contam para a avaliação, apesar de não terem terminado a temporada com a equipa.

3.11.1 – Avaliação do processo de competição

Em relação ao processo de competição, de referir que existiu um total de 30 jogos alvos de avaliação, correspondentes a todos os jogos das três fases do Campeonato da II Divisão de Juniores “C”/Iniciados, da época de 2015/2016, da A.F.L., sendo que a primeira fase, e mais demorada, teve uma duração de 22 jornadas, a segunda fase de 6 jogos, e a terceira fase, sendo a final duas mãos, mais 2 jogos.

Assim, conforme se vê na Figura 14, a evolução da classificação média de todos os jogadores por jogo, foi mais ou menos constante, o que denota uma grande consistência exibicional da equipa, no seu todo, apesar de algumas oscilações, sobretudo na parte final da primeira fase, onde a classificação final dessa fase já estava praticamente definida. As melhores classificações médias foram obtidas nos jogos decisivos das segundas e terceiras fases, mais precisamente no jogo número 27 (4ª da segunda fase), e no jogo 30 (último jogo da final), com respetivamente 7,8 e 7,9

de classificação média. É curioso, por se terem tratado dos dois jogos possivelmente mais decisivos da época, onde o primeiro, em caso de vitória dava apuramento imediato para a final, e o segundo por ser o jogo decisivo do campeonato.

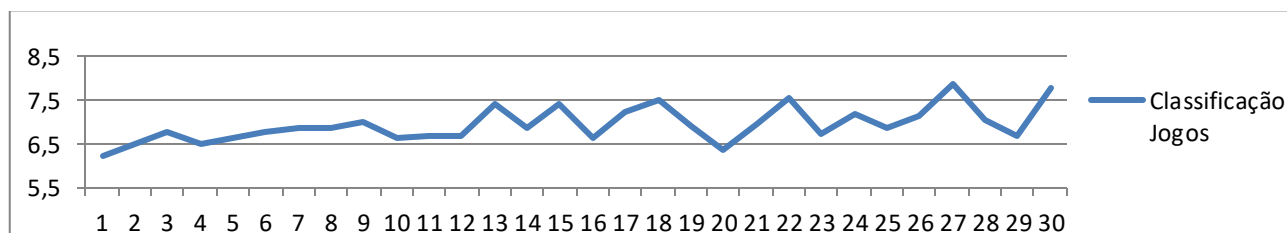


Figura 14 – Evolução da classificação média dos jogadores ao longo dos 30 jogos

Na Figura 15, está explanado a classificação média individual de cada jogador, em todos os jogos, sendo que os atletas com maiores classificações foram Idílio Sá (7,85) e Pedro Serpa (7,7).

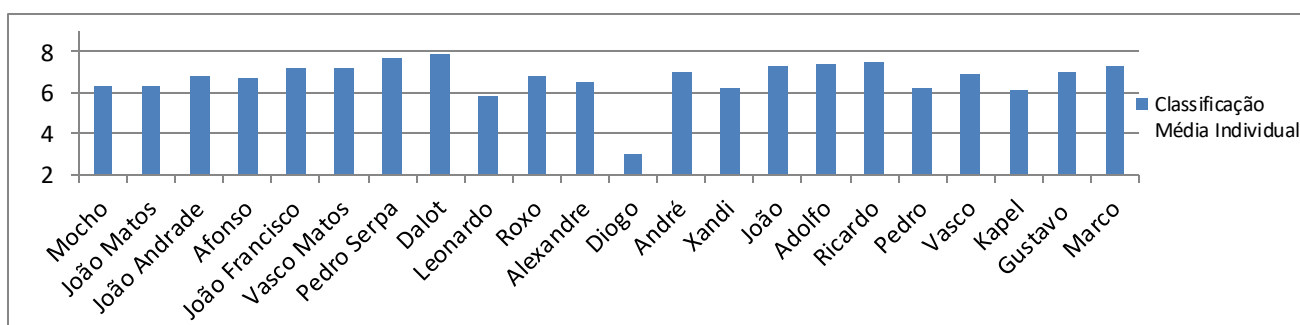


Figura 15 – Classificação média individual de todos os jogadores, em todos os jogos do campeonato

Outro elemento de avaliação importante, que no fundo premeia o empenho e qualidade do processo de treino, passa pelo tempo de jogo que cada atleta teve nos 30 jogos do campeonato. Assim, a Figura 16 demonstra a quantidade de jogos que cada jogador participou efetivamente, onde se nota que Idílio Sá, André, “Xandi” e Ricardo jogaram todos os 30 jogos. Sendo um plantel curto, na hora da convocatória praticamente todos os disponíveis eram sistematicamente convocados, sendo por isso mais fidedigno analisar o tempo de jogo, em minutos, que cada um jogou, como está demonstrado na Figura 17, que mostra que Idílio Sá foi o que jogou mais, 2100 minutos (totalista), seguido por Ricardo, que jogou 1987 minutos.

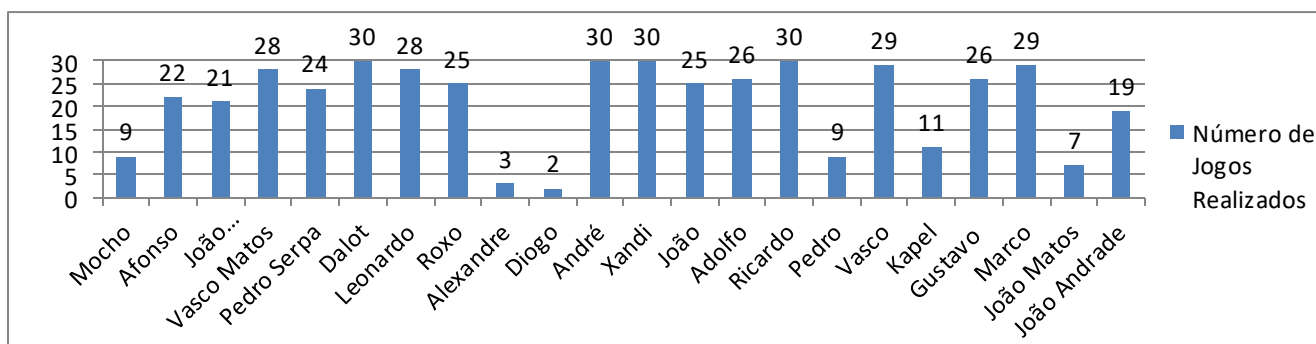


Figura 16 – Quantidade de jogos realizados por cada jogador

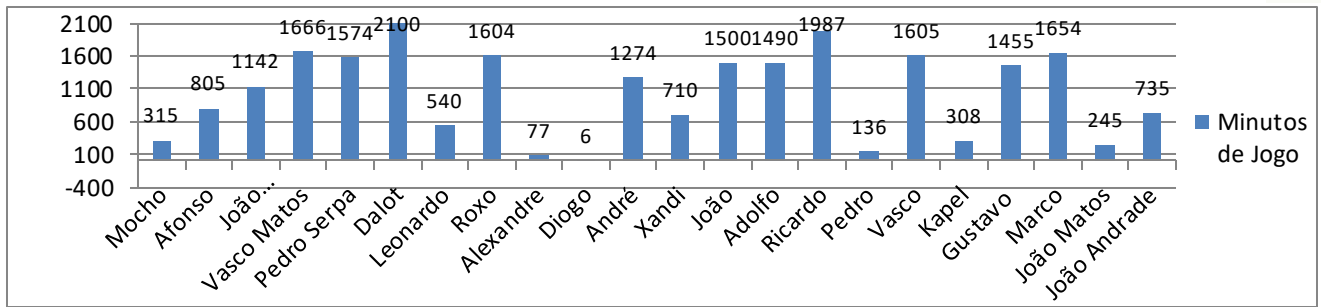


Figura 17 – Minutos de jogo realizados por cada jogador

3.11.2 - Avaliação do processo de treino

A avaliação do processo de treino é bastante clara, na medida em premeia muito a assiduidade ao treino. Deste modo, ao não treinar, um jogador tem nota “0”. É certo que aconteceram algumas lesões em alguns jogadores ao longo da temporada, mas no fundo, este processo de análise pretende analisar quais os jogadores mais fiáveis ao longo de um temporada, em processo de treino. Assim, a média final individual, demonstrada na figura abaixo (Figura 18), é tanto maior, quanto maior a taxa de comparência ao treino. Assim, vê se uma oscilação ao longo dos 9 Mesociclos de treino, num total de 112 de Sessões de Treino. Os jogadores que mais foram aos treinos nota-se uma tendência evolutiva em todos os jogadores semelhante, na medida em que durante os Mesociclos 6 e 7, altura da temporada em que a classificação (da primeira fase) estava claramente definida, houve um ligeiro abaixamento das notas, tendo no final da época aumentado a classificação. Muitos jogadores destoam da média da equipa, nomeadamente aqueles que apareceram no plantel a meio da época, e não a tendo concluído. Outros jogadores como João Francisco, Gustavo ou João foram prejudicados com lesões que diminuíram as suas classificações.

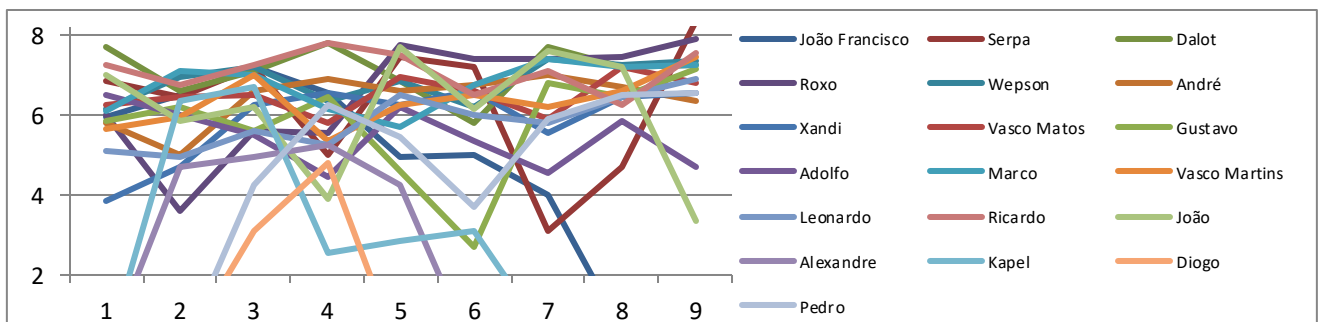


Figura 18 – Evolução da classificação média dos jogadores em situação de treino ao longo dos 9 Mesociclos

Conforme foi referido acima, a Figura 19 demonstra claramente a “baixa” de rendimento em treino no Mesociclo 6, e posterior evolução até ao término da temporada. Esta figura utiliza a classificação média de todos os jogadores em cada Mesociclo, e a sua evolução ao longo da temporada. Ao princípio notou-se uma evolução gradual até ao meio da temporada, por existirem jogadores bastante limitados, que com os treinos foram evoluindo, notando-se posteriormente o tal abaixamento da forma no Mesociclo 6, melhorando depois sequencialmente até ao término da temporada.

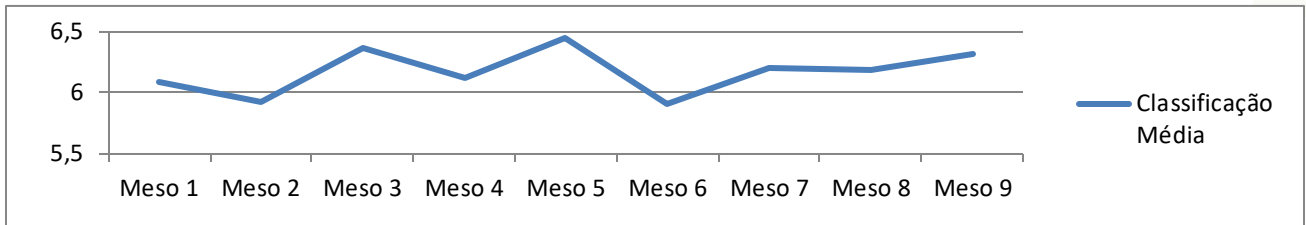


Figura 19 – Evolução da classificação média dos jogadores ao longo de todos os Mesociclos

Importa também perceber se a classificação média das Sessões de Treino variam ao longo de um Microciclo padrão, e de um Mesociclo padrão. Assim a Figura 20 demonstra que a classificação média dos jogadores varia ao longo da semana tipo de treino, com um ligeiro declínio da Sessões de Treino de terça-feira para quarta-feira, seguido de um aumento considerável para a Sessão de Treino de sexta-feira, talvez devido à proximidade da competição, de ser o treino da convocatória, e da necessidade dos jogadores em “mostrar serviço”. Algo idêntico vê-se na evolução ao longo de um Mesociclo padrão, onde a classificação vai ligeiramente diminuído do primeiro ao terceiro Microciclo, seguido de um aumento significativo até ao fim do Mesociclo padrão (Figura 21).

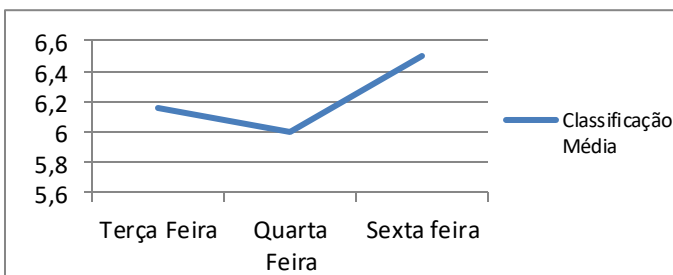


Figura 20 – Evolução classificação média ao longo de um Microciclo padrão

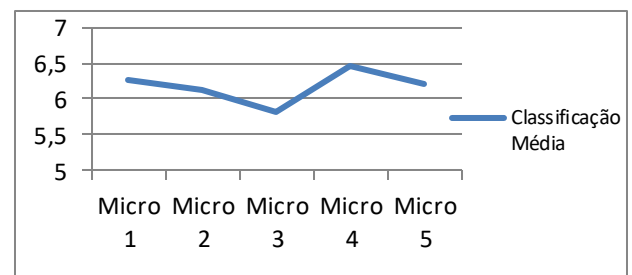


Figura 21 – Evolução da classificação média ao longo de um Mesociclo padrão

De referir igualmente que a taxa de comparência ao treino foi considerável, sendo que em média, os jogadores apareceram a 91% das 112 Sessões de Treino alvo de análise no presente relatório. Os jogadores mais assíduos foram André (faltou apenas a um treino), Ricardo, que faltou a três treinos, tantos como Wepson, que não deixa de ser curioso, dado que apesar de nunca poder ter jogado os jogos oficiais da Associação de Futebol de Lisboa, por problemas burocráticos na sua inscrição, raramente faltou aos treinos.

3.11.3 - Avaliação da relação do processo de treino e competição

Como a Figura 22 demonstra, é interessante verificar que a evolução que as notas dos jogadores ao longo dos jogos, e as notas dos jogadores ao longo dos Microciclos que antecederam esses jogos, é bastante semelhante, sendo que, em virtude das ausências dos treinos (pontuadas sempre com uma nota 0) e do maior empenho dos jogadores em jogo, as notas dos jogos são superiores. Mas a linha evolutiva é bastante semelhante, aumentando e diminuindo mutuamente, o

que se trata efetivamente de um resultado bastante interessante, que atesta que a qualidade do treino poderá estar intimamente ligado com o resultado em competição.

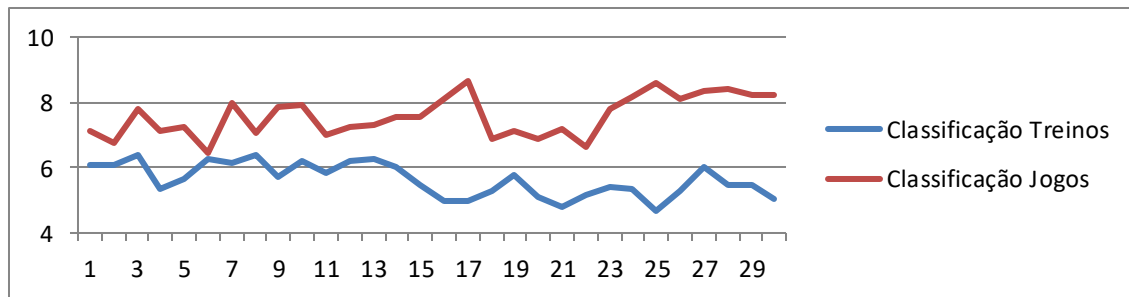


Figura 22 – Comparação da evolução da classificação média em jogo e treino

3.11.4 - Controlo do processo de competição

Primeiramente neste capítulo, irar-se-á abordar o controlo dos objetivos definidos em equipa, aquando do começo da temporada.

Ficou definido que a classificação final na 1ª fase seria pautada por um lugar nos três primeiros classificados, marcando mais de 50 golos, e não sofrendo mais de 15 golos. Mas, aquando da chegada da pausa natalícia, os objetivos alteraram-se, em função dos resultados à altura estarem a ser muito positivos. Assim, ficou definido que o objetivo de classificação final seria um lugar nos dois primeiros lugares (atingido), e, caso ficássemos em 2º lugar (o que se verificou), o objetivo para a 2ª fase seria sermos campeões dessa fase (atingido). Em termos de golos, o objetivo alterou-se para os 75 golos marcados (atingido), e para menos de 15 golos sofridos (atingido).

Tipo de Objetivo	Objetivo Definido	Sim ou Não - Resultado
Classificação Final 1ª Fase	Top 2	✓ (2º Lugar)
Classificação Final 2ª Fase	Campeão	✓
Golos Marcados	+75	✓ (84 Marcados)
Golos Sofridos	15 ou menos	✓ (13 Sofridos)

Tabela 5 –Tabela dos objetivos da época

Analisando aquilo que foi a evolução classificativa da equipa ao longo da temporada, na 1ª Fase desde cedo se percebeu que seria uma luta entre o G.S. Loures e o Vialonga pela 1ª posição da série. Numa 1ª volta equilibrada, uma derrota, fora, no campo do Caneças, à 6ª jornada, teve um grande impacto na classificaçã, sendo que a equipa a partir daí partiu da segunda posição, sempre a tentar alcançar o Vialonga, esperando um deslize destes, que não se verificou, acabando a 1ª fase na 2ª posição. Assim, a equipa finalizou a 1ª fase na 2ª posição, com 73 golos marcados, 9 golos sofridos, com 16 vitórias, 3 empates e 3 derrotas, em 22 jogos. A vantagem para o 3ª classificado foi de 6 pontos.

	Equipa	P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	Vialonga	61	22	20	1	1	75	8	+67
2	Loures B	51	22	16	3	3	73	9	+64
3	Bobadense	45	22	13	6	3	62	26	+36
4	Camarate	41	22	13	2	7	60	24	+36
5	Frielas	41	22	12	5	5	41	20	+21
6	Os Bucelenses	40	22	13	1	8	61	44	+17
7	Caneças	32	22	10	2	10	30	33	-3
8	Catujalense	28	22	9	1	12	49	62	-13
9	At. Povoense B	26	22	8	2	12	25	51	-26
10	Ponte Frielas	8	22	2	2	18	13	71	-58
11	Pinheiro Loures	7	22	2	1	19	22	66	-44
12	Bragadense	3	22	1	0	21	15	112	-97

Tabela 6 – Classificação Final 1ª Fase

Assim, a equipa apurou-se para a 2ª fase, no grupo dos 2º classificados da 1ª fase, juntamente com o C. Oriental de Lisboa, o S.C.U. Torreense e o U.D. Vilafranquense. Sendo um grupo de 4 equipas, jogado a duas voltas, o G.S. Loures, com 3 empates e 3 vitórias, acabou na 1ª posição do grupo, indo disputar a final com o 1º classificado do outro grupo, a E.F. Belém, e, numa final a duas mãos, depois de um nulo na primeira mão, ganhou em casa por 2-1, sagrando-se campeão do 2º Apuramento.

	Equipa	P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	Loures	12	6	3	3	0	9	3	+6
2	Oriental	8	6	2	2	2	7	7	0
3	Torreense	7	6	2	1	3	9	9	0
4	Vilafranquense	5	6	1	2	3	4	10	-6

Tabela 7 – Classificação Final 2ª Fase

Em termos individuais, cada jogador tinha um objetivo de golos e assistências, definido para toda a época. Estes números definidos foram escolhidos tendo em conta a função dos jogadores, e o tempo de jogo exepetável que o jogador pudesse vir a ter.

Na tabela seguinte está explanado quais os jogadores que atingiram o seu objetivo individual, sendo que os objetivos propostos foram: Defesas Laterais (Pedro Roxo, João Francisco e Vasco Matos) participarem em pelo menos 5 golos (seja em golos ou assistências); Defesas Centrais (Pedro Serpa, Idílio Sá e Leonardo Andrade) marcarem pelo menos 2 golos; Médios, teoricamente, mais utilizados (João Almeida, Adolfo Brito e Ricardo Araújo), participarem em pelo menos 15 golos (seja em golos ou assistências); Médios, teoricamente, menos utilizados (André Ferreira e Alexandre Cardoso), participarem em pelo menos 5 golos (seja em golos ou assistências); Extremos (Gustavo Monteiro e Marco Pereira), participarem em pelo menos 20 golos (seja em golos ou assistências); Avançado teoricamente mais utilizado (Vasco Martins), marcar 12 golos; Avançado, teoricamente, menos utilizado (Pedro Figueiredo), marcar pelo menos 3 golos. Todos estes números foram escolhidos ponderadamente, parecendo números desafiantes, mas não em demasia, servindo de estímulo adicional para os jogadores.

Jogador	Golos	Assistências	Atingiu
Vasco Matos	1	4	✓
João Francisco	1	2	X
Pedro Roxo	1	7	✓
Pedro Serpa	2	1	✓
Idílio Sá	7	3	✓
Leonardo Andrade	0	0	X
André Ferreira	4	3	✓
João Almeida	8	2	X
Alexandre Cardoso	1	0	X
Adolfo Brito	17	11	✓
Ricardo Araújo	9	7	✓
Gustavo Monteiro	7	9	X
Marco Pereira	9	16	✓
Vasco Martins	14	1	✓
Pedro Figueiredo	2	0	X

Tabela 8 – Dados dos golos e assistências dos jogadores do plantel

Em relação ao objetivo adjacente que todos os jogadores, de campo, teriam que marcar pelo menos um golo, quase ia sendo atingido, sendo que apenas Leonardo não o conseguiu fazer. Este objetivo foi definido porque, claramente, pretendia mostrar-se aos jogadores que no Modelo de Jogo adotado todos têm liberdade para atacar, da mesma forma que todos ajudam a defender.

Outro dos aspetos importantes para o controlo da competição, que no fundo servia de objetivo adicional para todos os jogos, era o atingimento de uma marca pré estabelecida, em todos os jogos, de passes tentados e passes acertados. Tal apenas foi possível de quantificar com a gravação de cada jogo efetuado, tendo sido feito uma análise quantitativa, posterior ao jogo. Como o Modelo de Jogo adotado é extramente exigente ao nível da circulação de bola, curta e apoiada, e por os jogadores na sua grande maioria terem uma experiência de jogo completamente antagónica à pretendida, estipulou-se no início da época uma meta de 300 passes tentados, e pelo menos cerca de 220 seriam acertados, em cada jogo do campeonato. Esta meta foi definida aleatoriamente, parecendo, pela amostra recolhida nos jogos de preparação, uma meta desafiante, mas não em demasia. Aquando da chegada da 2ª volta, estipulou-se o aumento dos passes para 350 tentados, e pelo menos 275 acertados, aumentando este número para atestar uma evolução do processo de jogo da equipa.

Assim, na Tabela 9, estão os dados da equipa neste capítulo dos passes, em todos os 30 jogos do campeonato.

Jornada	Jogo	Passes Tentados	Atingido	Passes Certos	Atingido	Taxa de passes acertados
1 ^a	Bobadense	310	✓	243	✓	78,4%
2 ^a	Catujalense	327	✓	273	✓	83,5%
3 ^a	Frielas	352	✓	302	✓	85,8%
4 ^a	Bucelenses	311	✓	266	✓	85,5%
5 ^a	Pinheiro de Loures	311	✓	267	✓	85,9%
6 ^a	Caneças	326	✓	280	✓	85,9%
7 ^a	Povoense	300	✓	254	✓	84,7%
8 ^a	Vialonga	235	X	170	X	72,3%
9 ^a	Camarate	282	X	238	✓	84,4%
10 ^a	Ponte de Frielas	305	✓	243	✓	79,7%
11 ^a	Bragadense	331	✓	272	✓	82,2%
12 ^a	Bobadense	307	X	233	X	75,9%
13 ^a	Catujalense	365	✓	312	✓	85,5%
14 ^a	Frielas	553	✓	466	✓	84,3%
15 ^a	Bucelenses	334	X	285	✓	85,3%
16 ^a	Pinheiro de Loures	424	✓	324	✓	76,4%
17 ^a	Caneças	542	✓	454	✓	83,8%
18 ^a	Povoense	463	✓	411	✓	88,8%
19 ^a	Vialonga	358	✓	258	X	72,1%
20 ^a	Camarate	377	✓	294	✓	78%
21 ^a	Ponte de Frielas	423	✓	363	✓	85,8%
22 ^a	Bragadense	435	✓	381	✓	87,6%
1 ^a J 2 ^a Fase	Oriental	300	X	250	✓	83,3%
2 ^a	Torreense	394	✓	315	✓	79,9%
3 ^a	Vilafranquense	398	✓	334	✓	83,9%
4 ^a	Oriental	420	✓	340	✓	81%
5 ^a	Torreense	380	✓	296	✓	77,9%
6 ^a	Vilafranquense	311	X	262	X	84,2%
Final 1 ^a M	E.F. Belém	375	✓	308	✓	82,1%
Final 2 ^a M	E.F. Belém	335	X	252	X	75,2%
Total	-	11360	-	9556	-	84,1%

Tabela 9 – Dados dos passes da equipa por jogo

Pegando na tabela acima, a Figura 23 mostra a evolução dos passes tentados, acertados e errados, estando a evolução da percentagem de passes acertados demonstrada na figura 24, ao longo de toda a temporada. De uma forma bastante sintética, nota-se que houve uma evolução gradual ao longo de toda a época em termos de passes tentados e acertados, o que atesta a evolução do processo ofensivo da equipa, sendo que o ponto alto deu-se na primeira metade da 2^a volta, da 1^a

fase. Daí para a frente, também em virtude da mais valia dos adversários, os números baixaram ligeiramente, mas ainda assim superiores aos verificados aquando do início da temporada.

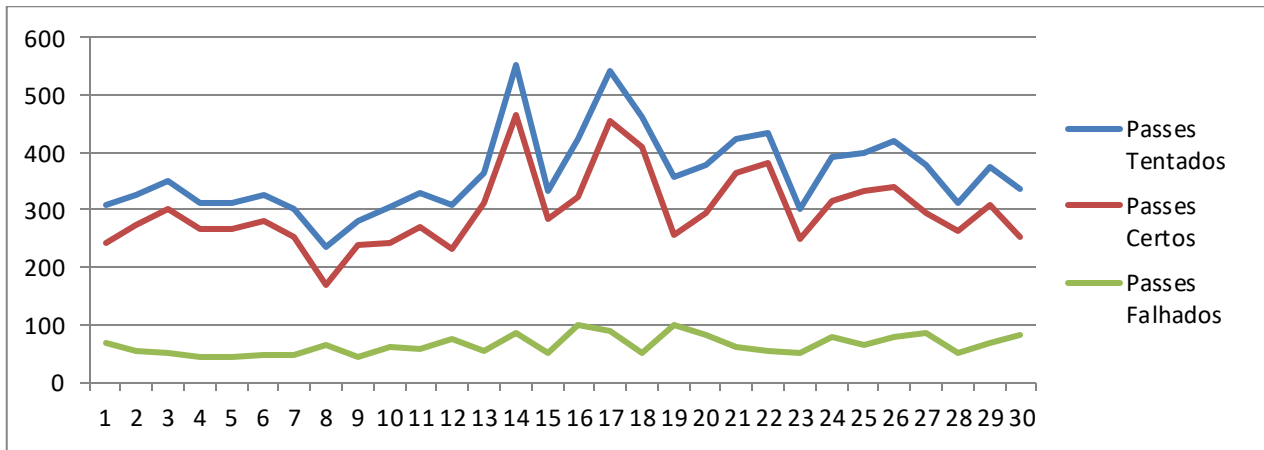


Figura 23 – Evolução dos passes tentados, certos e errados, ao longo dos 30 jogos do campeonato

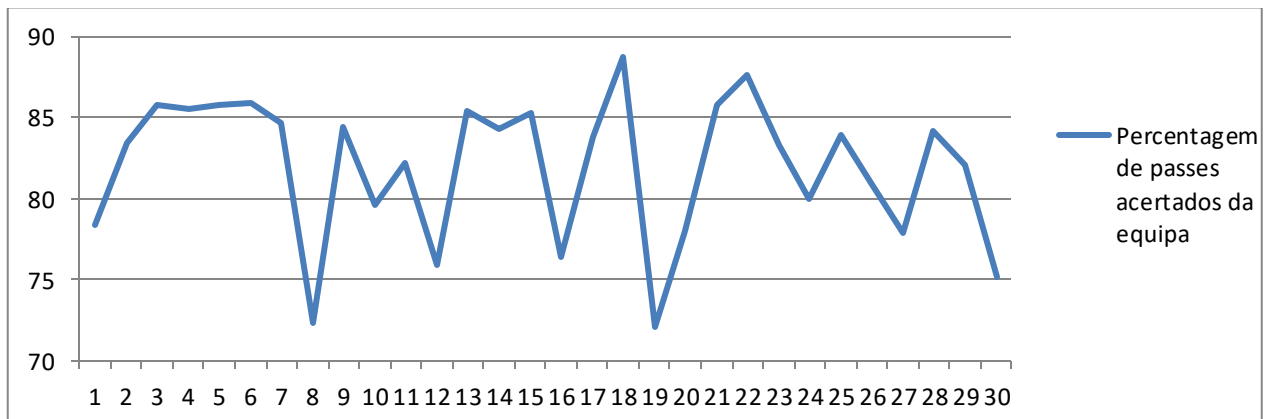


Figura 24 – Evolução da percentagem de passes acertados, ao longo dos 30 jogos do campeonato

Individualmente, a Tabela 10 apresenta os dados totais de passes, por jogador. Assim, vê-se que os jogadores com mais passes tentados ao longo de toda a temporada são Idílio Sá, Pedro Roxo, Ricardo Araújo e Vasco Matos, respetivamente, Defesa Central, Defesa Esquerdo, Médio Interior e Defesa Direito. Pedro Serpa, com 94,4%, é o jogador com maior taxa de acerto de passes, sendo Defesa Central. Estes números demonstram claramente a importância que os defesas têm no nosso Modelo de Jogo, uma vez que a nossa Conceção de Jogo contempla sempre a organização dos ataques com calma, pela defesa, daí o elevado número de passes tentados por estes elementos. Estudos de Dellal et al. (2010), demonstram que a posição (função) com menor percentagem de passes acertados é a de Defesa Central, algo completamente oposto ao verificado nesta equipa. O mesmo estudo afirma que a posição (função) de Médio Centro é aquela que maior eficiência no passe apresenta, com cerca de 75 a 78% de passes acertados, valores ultrapassados, em média, por alguns dos médios desta equipa.

Jogador	Passes Tentados	Passes Certos	Taxa de passes acertados	Média de passes tentados por minuto de jogo
Guilherme Mocho	87	63	72,4%	0,276
Afonso Horta	208	161	77,4%	0,258
João Andrade	194	176	90,7%	0,264
João Matos	55	48	87,3%	0,224
Vasco Matos	1074	936	87,2%	0,645
João Francisco	660	570	86,4%	0,578
Pedro Roxo	1203	1010	84%	0,75
Pedro Serpa	923	871	94,4%	0,586
Idílio Sá	1381	1186	85,9%	0,658
Leonardo Andrade	169	143	84,6%	0,313
André Ferreira	740	595	80,4%	0,581
João Almeida	929	770	82,9%	0,619
Alexandre Cardoso	323	238	73,7%	0,455
Adolfo Brito	734	538	73,3%	0,493
Ricardo Araújo	1149	963	83,8%	0,578
Gustavo Monteiro	446	362	81,2%	0,307
Marco Pereira	588	472	80,3%	0,356
Vasco Martins	354	307	86,7%	0,221
Pedro Figueiredo	40	30	75%	0,294

Tabela 10 – Dados dos passes totais de cada jogador, ao longo de toda a época

3.11.5 - Controlo do processo de treino

Primeiramente, sobre o controlo do processo de treino, e pegando na Metodologia de Treino explicada anteriormente, pretende, sobretudo, ver-se o que se treina. Assim, na Figura 25, pretende analisar-se, qual o tipo de exercícios mais utilizado ao longo das 112 Sessões de Treino alvo da avaliação deste relatório. Vê-se que os dois tipos mais utilizados, com cerca de 73% do tempo total de treino, são os exercícios Especiais com bola e os Essenciais Forma III. Tal não é surpresa nenhuma, pois é ponto crucial da metodologia de treino a bola estar sempre presente, em exercícios complexos, partindo do pressuposto que existe sempre oposição, tal e qual a competição. A Figura 26 demonstra também a evolução da utilização de cada um deste tipo de exercícios ao longo dos 9 Mesociclos. Aqui vê-se também que os Exercícios Essenciais Forma II surgem de uma forma mais proeminente na segunda metade da temporada, precisamente porque se tratam de exercícios mais específicos, que quando utilizados, pretendiam trabalhar um pequeno pormenor tático, tendo em conta a preparação do próximo jogo. Exercícios Gerais e Especiais sem oposição raramente são utilizados, mas vê-se que, ainda assim, no início da temporada, houve alguma utilização deste tipo de exercícios. Por sua vez, a Figura 27 demonstra a evolução da utilização de cada um destes tipos

de exercícios ao longo de um Microciclo padrão, e os resultados são interessantes, na medida em que mostram que os Exercícios Especiais com oposição, ou seja, exercícios vários de Manutenção de Posse de bola, sem finalização (apesar de terem sempre algum objetivo ou direção), decresce imenso à medida que a competição aparece, ou seja, têm uma menor utilização ao longo da semana, ao contrário dos exercícios Essenciais de Forma II, que como já foi referido, pretende trabalhar aspetos táticos mais pormenorizados, sendo por isso a sua utilização mais elevada com o decorrer da semana, nomeadamente na Sessões de Treino de sexta-feira.

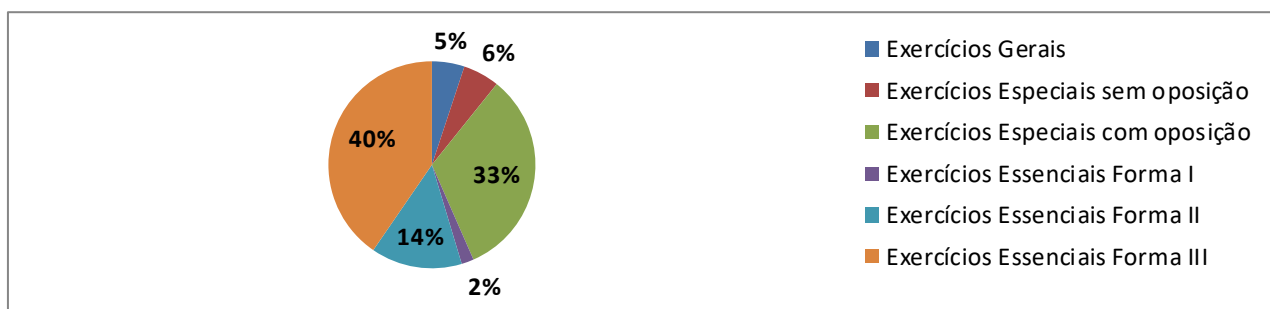


Figura 25 – Percentagem relativa de utilização de cada tipo de exercícios em treino

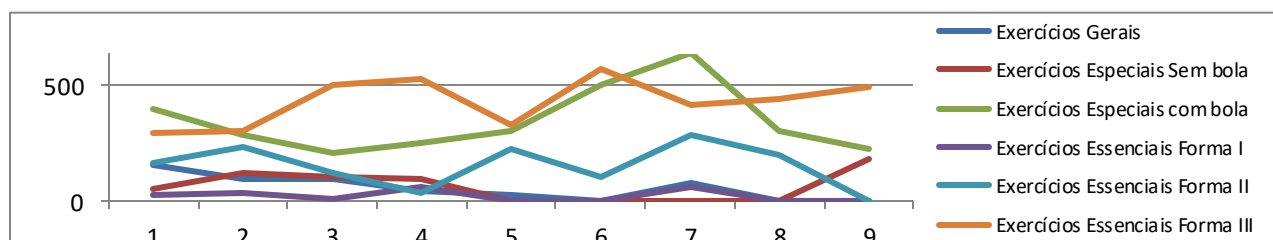


Figura 26 – Evolução do tempo de treino de cada tipo de exercícios ao longo dos 9 Mesociclos de treino

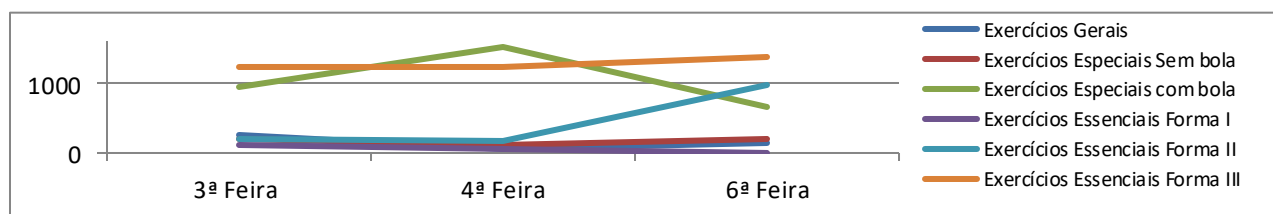


Figura 27 - Evolução do tempo de treino de cada tipo de exercícios ao longo de um Microciclo

Indo ao encontro do que se pretende no Modelo de Treino adotado, nomeadamente na sua íntima relação com a competição, é criada uma categoria, denominada de treino contextualizado, que basicamente analisa se um jogador em treino está ou não a vivenciar uma situação de jogo real, ou seja, se de alguma forma, em processo ofensivo ou defensivo, está a efetuar um exercício em que está a jogar na sua função de jogo, com comportamentos e objetivos idênticos ao de uma situação de jogo normal, e num espaço de treino semelhante ou ajustado ao da competição. Assim a Figura 28, pretende mostrar o tempo, em média, que um jogador do plantel está em treino contextualizado. Constata-se, como seria de esperar, que os jogadores passam muito tempo em função de jogo semelhante à da competição, cerca de 48% do tempo de treino total, cerca de 9556 minutos de treino, o que se pode afirmar como um número elevado, ainda para mais quando um terço do tempo de treino é despendido num espaço de treino reduzido, que não permite o treino contextualizado. De

referir que este treino contextualizado não contempla apenas situações “formais” de jogo, mas sim todo e qualquer exercício que cumpra com os requisitos já mencionados.

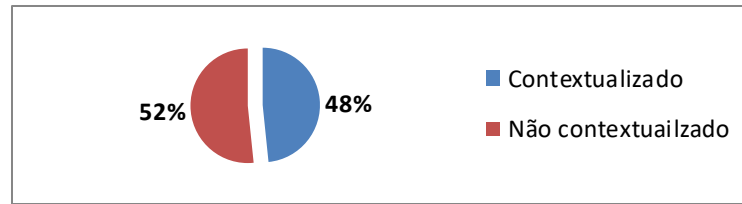


Figura 28 – Percentagem relativa de tempo de treino contextualizado

Analisando a evolução do treino contextualizado ao longo dos 9 Mesociclos de Treino (Figura 29), vê-se claramente que existe uma grande semelhança de tempo de treinos, entre treino contextualizado por funções e não contextualizado, à exceção dos primeiros dois Mesociclos, por nesses treinos existir uma preocupação extra com os índices físicos do plantel, e no último Mesociclo, onde houve uma aposta ponderada da equipa técnica em exercícios mais simples, menos complexos, mais viradas para o aspeto lúdico. Já na evolução ao longo de um Microciclo padrão, é muito interessante verificar que o tempo de treino contextualizado aumenta progressivamente ao longo do Microciclo, ao inverso do tempo de treino não contextualizado. Estes aumentos e diminuições do tempo de treino contextualizado, ao longos dos Mesociclos e dos Microciclos Padrão, são tendencialmente semelhantes a todas as funções de jogo.

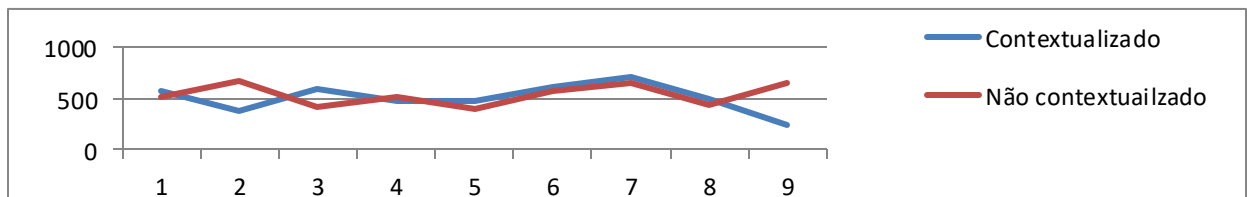


Figura 29 – Evolução do tempo de treino contextualizado (em minutos) ao longo dos 9 Mesociclos de treino

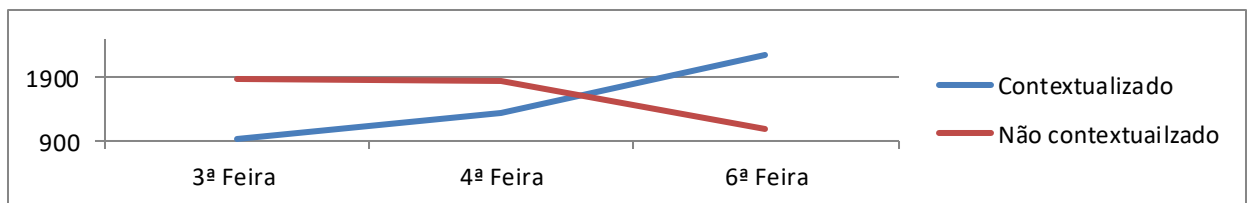


Figura 30 – Evolução do tempo de treino contextualizado (em minutos) ao longo de um Microciclo padrão

Importa também perceber, já que os resultados demonstram que os jogadores efetivamente vivenciam situações de jogo em treino, qual o tempo efetivo que os jogadores de cada uma das 10 funções de jogo (à exceção do Guarda Redes) têm, e se existe uma diferença acentuada entre eles. E a Figura 31 demonstra que os 3 Médios são os jogadores que mais treino contextualizado têm, e os Defesas Centrais os que menos têm, sabendo de antemão que a diferença entre estas funções é bastante curta (menos de 200 minutos), havendo por isso uma grande equivalência do tempo de treino de todas as funções.

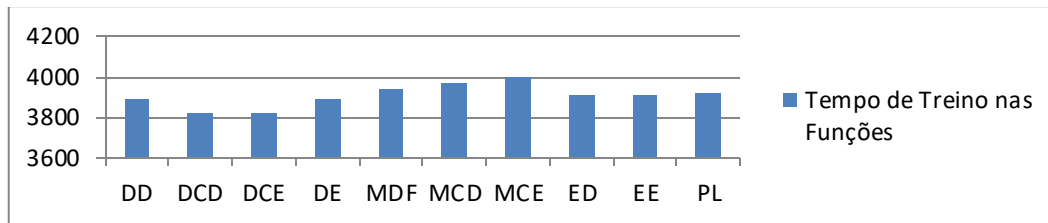


Figura 31 – Tempo de treino (em minutos) de treino contextualizado por função

Numa lógica de evolução do estudo do treino contextualizado, mais do que calcular o tempo de treino de cada uma das funções específicas, importa também calcular o tempo de treino em que cada um dos jogadores, na sua função, se relacionam com os seus colegas mais próximos no nosso Modelo de Jogo. A Figura 32, mostra então, o tempo de treino, em minutos, de cada uma das 11 relações de funções definidas, que são: Linha de 4 (linha defensiva composta pelos 4 defesas); T1 (triângulo formado por Guarda Redes e os dois Defesas Centrais); T2 (triângulo formado por os dois Defesas Centrais e o Médio Defensivo); T3 (triângulo formado por Lateral Direito, Defesa Central Direito e Médio Interior Direito); T4 (triângulo formado por Lateral Esquerdo, Defesa Central do lado esquerdo e Médio Interior Esquerdo); T5 (triângulo formado por Lateral Direito, Médio Interior Direito e Extremo Direito); T6 (Triângulo formado por Lateral Esquerdo, Médio Interior Esquerdo e Extremo Esquerdo); T7 (triângulo formado pelos 3 Médios Centro); T8 (Triângulo formado pelo Médio Interior do lado direito, Extremo Direito e Ponta de Lança); T9 (triângulo formado pelo Médio Interior do lado esquerdo, Extremo Esquerdo e Ponta de Lança); e T10 (Triângulo formado por Médios Interiores e Ponta de Lança). Assim, a Figura 32 demonstra que as relações mais trabalhadas em treino foram as dos triângulos formados pelos Médios Interiores, Extremos e Ponta de Lança. Isto, facilmente se justifica com a preocupação que a certa altura da época a Organização Ofensiva, sobretudo a 3ª fase de finalização de ações de ataque, teve no planeamento do treino. Ainda assim, nota-se que todos estas relações tiveram pelo menos 2500 minutos de treino ao longo da temporada, o que é um número, para treino contextualizado, muito positivo e que vai ao encontro do que se esperava aquando do planeamento.

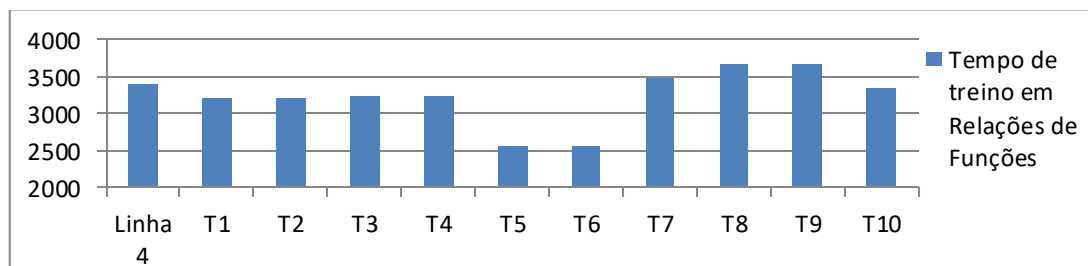


Figura 32 – Tempo de treino (em minutos), de cada um dos tipos de relação de funções

Já se viu que os jogadores puderam, em treino, experienciar situações idênticas ao jogo, vivenciando os posicionamentos da sua função específica, relacionando-se com os seus

companheiros mais próximos. Assim, pretendeu também analisar-se o tempo de treino despendido para treinar e aperfeiçoar os principais princípios de jogo, de cada momento do jogo. A Figura 33 mostra o tempo de treino despendido na 1ª fase de construção (Organização Ofensiva). Claramente, fica patente que a organização posicional e as três formas de sair a jogar (para os Laterais, em largura, para os Interiores, em profundidade, e através de progressão com bola por parte dos Defesas Centrais) foram bastante treinadas, pois esta fase é considerada uma das mais importantes de todo o Modelo de Jogo adotado.

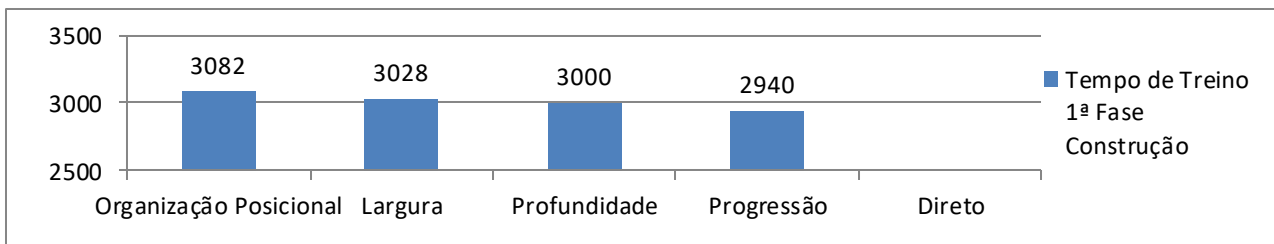


Figura 33 – Tempo de treino (em minutos), de cada um dos principais princípios de jogo da 1ª fase de construção

Quanto à 2ª fase de construção, os princípios de largura, profundidade, organização posicional e a dinâmica do corredor lateral entre o Lateral e o Extremo (Dentro-Fora), foram igualmente bastante aprofundados em treino, com mais de 3500 minutos de treino. A exceção foi a dinâmica do corredor lateral, que se ficou pelos 2737 minutos de treino.

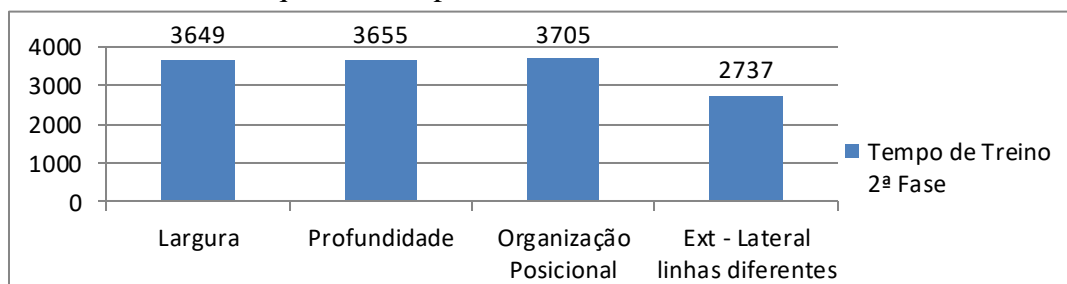


Figura 34 – Tempo de treino (em minutos), de cada um dos principais princípios de jogo da 2ª fase de construção

Em relação à 3ª fase de finalização (Organização Ofensiva), o tempo de treino dos principais princípios de jogo diferem ligeiramente. Situações que potenciem o cruzamento e a organização posicional nas áreas de finalização foram bastante treinadas, sendo que a seguir se destaca o treino e desenvolvimento de situações de 1x1, ação fundamental no nosso Modelo de Jogo. Com menos tempo de treino, mas ainda assim um tempo considerável de treino (mais de 1500 minutos) estão os princípios do treino da entrada da bola no espaço livre atrás das costas da defesa, unicamente devido ao diminuto espaço de treino (em profundidade) que a equipa dispunha, uma vez que não havia espaço suficiente para, cumprindo com todos os requisitos do planeamento dos exercícios, se pudesse treinar esta situação de forma credível, e o treino da procura de coberturas aquando do ganho da linha de fundo e não ser possível garantir um cruzamento, devido ao facto de se quer efetivamente, no planeamento dos treinos, garantir com abundância o sucesso dos

cruzamentos, sendo por isso necessário existir a criação de situações onde o cruzamento se verifica, não sendo por isso necessário utilizar as coberturas.

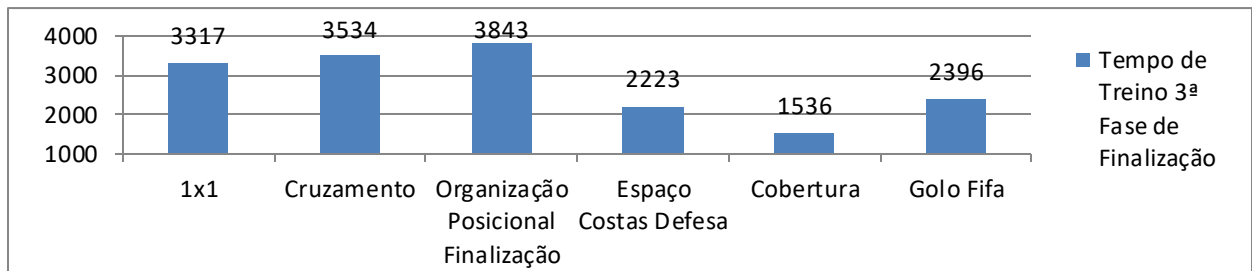


Figura 35 - Tempo de treino (em minutos), de cada um dos principais princípios de jogo da 3ª fase de finalização

Em relação às Transições, Ofensiva e Defensiva, calculou-se o tempo de treino que se despendeu, não só em exercícios unicamente planeados para o treino deste momento do jogo, mas também noutros exercícios que possuíam uma regra ou uma condicionante em que, de algum modo, se treinava os princípios de jogo das transições. As Figuras 36 e 37 demonstram que este tipo de momentos foram menos treinados que a Organização Ofensiva (algo expetável), sobretudo a Transição Ofensiva, tanto em cobertura, como em progressão. Isto justifica-se claramente devido ao espaço de treino bastante reduzido, sobretudo para a transição ofensiva em progressão, onde o espaço de treino não possibilita a profundidade desejada. Já a Transição Defensiva, sobretudo o princípio de atitude mental, foi treinada em mais de 2000 minutos, sendo um tempo considerável.

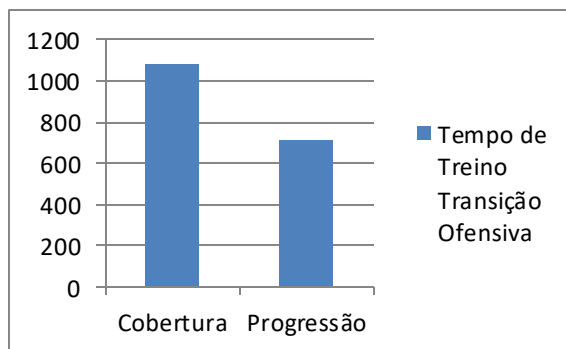


Figura 36 - Tempo de treino (em minutos), de cada um dos principais princípios de jogo da Transição Ofensiva

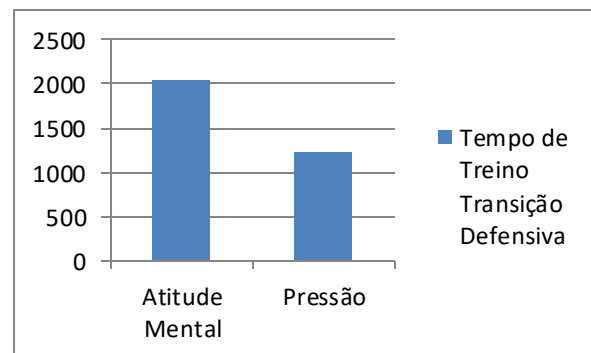


Figura 37 – Tempo de treino (em minutos), de cada um dos principais princípios de jogo da Transição Def.

Esta análise ao tempo de treino de cada um dos principais, e quantificáveis, princípios de jogo do nosso Modelo de Jogo, apenas foi feito para os momentos de transição, e de Organização Ofensiva. Tal justifica-se por o Modelo de Treino adotado ter como princípio a prescrição de exercícios direcionados para a equipa “atacante”. Tal não invalida, de forma alguma, o treino de Organização Defensiva e dos seus princípios. Importante referir isto, pois de forma alguma se pretende desvalorizar este Momento de Jogo, e isso nota-se no reduzido número de golos sofridos ao longo de toda a época. Organização Defensiva é bastante treinada, sendo também por isso que o tempo de treino de exercícios onde existe a presença de oposição ser bastante elevado no nosso Modelo de Treino. De referir também que um exercício pode permitir o treino de vários princípios, de ou mais momentos, em simultâneo.

Área 2 – Projeto de Investigação

4 – Estudo Projeto de Investigação

4.1 - Resumo

O presente estudo examina os efeitos que um treino periodizado com bolas de tamanho reduzido apresenta, em relação aos aspetos técnicos essenciais do jogo (e do Modelo de Jogo da equipa estudada), nomeadamente, a qualidade de passe, de receção e de condução de bola/drible, isto comparando com um treino semelhante, com bolas de tamanho normal. Analisou-se uma equipa de Sub 15 (todos os atletas nascidos no ano de 2001), masculina, num total de 16 atletas (peso: 53,6 kg \pm 12,3; altura: 167 cm \pm 7,1), do Grupo Sportivo de Loures, que disputa o campeonato distrital da Associação de Futebol de Lisboa. Os atletas foram divididos em dois grupos, de 8 atletas cada, sendo que um grupo foi o grupo alvo do estudo, que se treinou durante um período de 4 semanas com bolas de tamanho reduzido, e o outro grupo foi o grupo de controlo, que se treinou exactamente durante o mesmo período de tempo, executando os mesmos exercícios propostos, mas utilizando uma bola de tamanho normal. Num total houve 12 sessões de treino, sendo que cada uma comportava em si 2 exercícios diferentes, em que o último exercício de cada sessão era sempre uma situação de jogo reduzido de 3+2x3 (três repetições de 5 minutos). Para determinar se houve ou não benefícios no treino com bolas de tamanho reduzido, antes e após o período de intervenção, analisou-se três situações de jogo formal em situação de treino, em dias diferentes, num formato de Gr+8x8+Gr, e, após calcular a média de cada uma das três categorias analisadas, antes e depois, analisou-se essas mesmas diferenças, percebendo se elas existiam efetivamente e se eram significativas. Os resultados mostram que o treino com bolas de tamanho reduzidas favorecem a redução do número de passes errados, não existindo diferenças significativas nas restantes categorias analisadas, apesar de se notar um aumento ligeiro no número de passes, receções e conduções com sucesso.

Palavras Chave : Futebol; técnica; receção; drible; condução de bola; bolas tamanho reduzido; bolas tamanho normal;

4.2 - Introdução

A aquisição das habilidades específicas de cada modalidade é fundamental para o sucesso de cada modalidade. O papel dos treinadores, assim, é o de aumentar a aprendizagem através de uma intervenção apropriada, que inclua estratégias de instrução (Singer & Suwanthada, 1986). Ford, Yates e Williams (2010) definem as tarefas escolhidas e a interação com o atleta, com instrução incluída, como o fator essencial para o sucesso da aprendizagem. Um objetivo na aprendizagem de um controlo motor é garantir que as habilidades possam ser adaptadas a novas situações que o aprendiz encontra (*transfer* inter tarefa), e que uma vez as habilidades estejam aprendidas, elas

fiquem retidas por um longo período de tempo (Schmidt & Lee, 2005). *Transfer* inter tarefa refere-se à influência que a prática de uma tarefa tem na aprendizagem de outra tarefa motora. A habilidade dos aprendizes transferirem as aprendizagens de uma tarefa para outra é uma meta importante. Num contexto de *transfer* de habilidade motoras, a relação entre as semelhanças entre as tarefas aprendidas é essencial. Um *transfer* positivo, ou mais, ocorrem quando duas tarefas têm em comum elementos ou componentes (Holding, 1976). Apesar de ser descrito como fator essencial (a semelhança entre duas tarefas) para o *transfer* de habilidades ocorrer, estudos demonstraram que o *transfer* também pode ocorrer em duas tarefas aparentemente diferentes. Por exemplo, alguns treinadores acreditam que o treino de dar toques na bola é benéfico para uma vasta área de habilidades específicas do futebol (Rahmatpanah, 1994), particularmente o controlo da bola (Hopper & Davis, 1988). Os elementos em comum entre a tarefa de dar toques na bola e a receção da mesma prendem-se com a habilidade que o jogador possui em manter a bola sob controlo. Esta assunção implícita é a de que o treino de toques na bola aumenta a performance de outras habilidades específicas do futebol, tendo efeitos gerais e específicos (Hopper & Davis, 1988). Estudos levado a cabo por Weigelt, Williams, Wingrove e Scott (2000), demonstraram que a prática de dar toques na bola aumentaram em 23% a qualidade da receção de bola. Contrariando estes resultados está o estudo desenvolvido por Rastaad, Aune e van den Tillaar (2015), que sustenta que dar toques na bola não tem nenhum *transfer* positivo para a tarefa de receção de bola. Uma das razões apontadas pela literatura que sustentam estes resultados prende-se com o facto de serem tarefas dissimilares, uma vez que dar toques na bola requiere um movimento cíclico para controlar a bola, enquanto a receção de bola requiere tarefas onde os participantes executam um movimento discreto, sendo assim improvável que estas duas tarefas tenham o mesmo programa motor envolvido.

Outro aspeto essencial que está relacionado com a prática, é o material de treino. Sendo um jogo de Futebol, a bola assume uma importância extrema, não só a sua qualidade, como a sua dimensão, algo muito estudado atualmente. Estudos demonstraram que praticar toques na bola com bolas de tamanhos diferentes aumentam a performance intra tarefa (definida como a influência que diferentes condições de prática ou de variações da mesma tarefa têm no desempenho dessa habilidade num contexto diferente). O tamanho das bolas, ou seja, o nível de dificuldade, na tarefa de dar toques na bola, influencia a habilidade de controlar a bola. Wulf e Shea (2002) defendem que não existem benefícios em tornar a fase de aquisição mais difícil, porque a complexidade de dar toques na bola, com bolas normais, já é elevada o suficiente. Apesar disso, é expectável que existam benefícios em praticar com diferentes tamanhos de bola, como o facto de desenvolver parâmetros como o timing e a produção de força, que aumentam assim o *transfer* e a retenção. Estudos de Raastad, Aune e van den Tillaar (2015) contrariam essa tese, atribuindo o desenvolvimento dos

níveis de *transfer* e retenção a algo não relacionado com o tamanho da bola. Van den Tillaar e Marques (2013) obtiveram resultados semelhantes nos seus estudos.

Assim, os dois conceitos que urge definir, e que foram o ponto central do presente estudo, são o de *transfer* e de variabilidade das condições de prática. *Transfer* trata-se da influência que a prática de uma habilidade tem na performance dessa mesma habilidade num contexto diferente, ou na aquisição e aprendizagem de outra habilidade. Já a variabilidade das condições de prática é a hipótese extraída da teoria do esquema que prevê a existência de um efeito de *transfer* acrescido quando a prática é realizada em condições de variabilidade.

O objetivo do presente estudo foi examinar os efeitos de um período de treino de 4 semanas, num total de 12 Sessões de Treino, utilizando bolas de tamanho reduzido, comparando com um treino idêntico com bolas de tamanho normal, efeitos esses que se podem repercutir na qualidade do passe (taxa de acerto), qualidade de receção (taxa de acerto) e de condução de bola/ drible. É esperado pelo autor do estudo que o treino com bolas de tamanho reduzido, nos mais variados exercícios, incluído a tarefa de dar toques na bola, aumente a qualidade de execução técnica das componentes do passe, receção e condução/drible. As descobertas podem potencialmente desenvolver nos treinadores uma necessidade e curiosidade em utilizar bolas de tamanho reduzido, nos seus planos de treino, nos mais variados exercícios, sobretudo em idades mais reduzidas, onde a qualidade técnica de execução ainda não está completamente maturada.

4.3 Materiais e Métodos

4.3.1 – Hipóteses e Metodologia

O presente estudo consistiu num período de treino de 4 semanas, num total de 12 Sessões de Treino (3 Sessões de Treino por semana/ Microciclo), que servirão de parte inicial da Sessão de Treino efetiva da equipa. Em cada Sessão de Treino executaram-se dois exercícios, um mais específico, e outro uma situação de jogo reduzido (3+2x3, para duas balizas reduzidas). A equipa (apenas os jogadores de campo), foi dividida em dois grupos para o estudo, o grupo de controlo (que executaram os exercícios propostos com bolas do tamanho normal, tamanho número 5), e o grupo alvo do estudo (que executaram os exercícios com bolas de tamanho reduzido, tamanho número 2). Estes grupos mantiveram-se até ao final das 4 semanas. Assim, antes do período de testes, foi analisado, em treino, 3 situações de jogo, em dias distintos, de Gr+8x8+Gr, em meio campo de Futebol 11. Calcularam-se assim os valores médios, individuais e colectivos, dos seguintes componentes: total de passes errados; total de passes acertados; percentagem de passes acertados; total de receções bem executadas; total de receções mal executadas; percentagem de receções acertadas; quantidade de conduções de bola bem executadas; quantidade de conduções de

bola mal executadas; percentagem de conduções com sucesso. Entende-se por um passe certo, um passe em que a bola chegue ao seu destinatário em condições de este conseguir continuar a jogada, e por passe errado um passe em que ou não chega ao destinatário (interceção por um defesa ou mal direcionado), ou chega em más condições, onde o destinatário não consegue dar continuidade à jogada. Receção correta é uma receção efetuada por um jogador, com qualquer parte do corpo (pé, coxa, peito, cabeça), em que a bola fique próxima do mesmo, num espaço controlável. Receção errada é uma receção com qualquer parte do corpo, em que a bola não fique próxima do jogador, não ficando por isso imediatamente controlável. Por condução de bola com sucesso entende-se uma ação em que um jogador corre com a bola controlada junto ao pé (numa distância significativa, pelo menos 4 ou 5 metros), sem que seja intercetada por um defesa ou sem que esta se distancie muito do jogador, ficando assim incontrolável. Condução de bola sem sucesso, são as conduções de bola em que o jogador não consegue controlar a bola, seja por ação de um defesa, ou por ação própria.

Após o período de treino do estudo, voltou a executar-se 3 situações de jogo de Gr+8x8+Gr, em 3 dias diferentes (dias semelhantes ao da avaliação pré-estudo), onde os jogadores dos dois grupos foram aleatoriamente misturadas entre as duas equipas, analisando assim a média de cada uma das componentes avaliadas, verificando se existiu ou não diferenças significativas em alguma delas, na população de controlo e na população alvo do teste. Assim, resumindo, as hipóteses a testar com este estudo serão: H1: Existem diferenças significativas na eficácia de passe com o treino com bolas de tamanho reduzido, em comparação com um treino semelhante com bolas de tamanho normal; H2: Existem diferenças significativas na eficácia das receções com o treino com bolas de tamanho reduzido, em comparação com um treino semelhante com bolas de tamanho normal; H3: Existem diferenças significativas na quantidade de ações de condução percorridas com sucesso, com um treino com bolas reduzidas, em comparação com um treino semelhante com bolas normais.

4.3.2 – Participantes

16 jogadores da equipa de Iniciados “B”, do Grupo Sportivo de Loures, do sexo masculino, que competem na II Divisão distrital do escalão de Sub 15 anos, na Associação de Futebol de Lisboa, todos nascidos no ano de 2001, tendo por isso todos 14 anos (peso: $53,6 \text{ kg} \pm 12,3$; altura: $167 \text{ cm} \pm 7,1$), foram objeto de estudo na presente investigação, por serem jogadores da equipa da qual o autor do estudo lidera. Todos os jogadores, antes do período de testes, foram informados de todos os objetivos e procedimentos do presente estudo, sendo que todos os elementos (jogadores de campo) da equipa aceitaram fazer parte. Foi aconselhado aos jogadores que caso participassem, não poderiam faltar a nenhuma Sessão de Treino, para não desvirtuar os resultados. Foi dito aos jogadores para que durante o período de análise, estes continuassem com as suas rotinas normais.

Todos os jogadores começaram cada Sessão de Treino de testes sem qualquer tipo de fadiga, sendo as sessões às 19,30h, antes das sessões de treino “normais” da equipa.

Assim, os 16 jogadores analisados foram divididos em dois grupos de 8 elementos cada, tentando ajustar-se as funções, tentando ter funções semelhantes nos dois grupos, sendo um grupo o grupo de controlo, e o outro grupo, o grupo alvo do teste de treino com bolas de tamanho reduzidos. Na Tabela 11 está demonstrado como foi feita essa separação. Os dados apresentados dos jogadores são do domínio publico e apenas servirão para o presente estudo, integrante do relatório do Mestrado. Nota para a variedade de anos de experiência de treino de Futebol entre os 16 elementos do estudo, sendo que os anos de experiência total dos dois grupos são idênticos.

Grupo Controlo			Grupo Teste		
Nome	Função	Anos Experiência	Nome	Função	Anos Experiência
João Francisco	Defesa Lateral	4	Vasco Matos	Defesa Lateral	4
Pedro Serpa	Defesa Central	7	Pedro Roxo	Defesa Lateral	4
Leonardo Andrade	Defesa Central	0	Idílio Sá	Defesa Central	3
João Almeida	Médio Defensivo	2	Wepson Embana	Médio Defensivo	0
Ricardo Araújo	Médio Centro	5	Adolfo Brito	Médio Centro	3
André Ferreira	Médio Centro	4	Alexandre Cardoso	Médio Centro	0
Marco Pereira	Extremo	2	Gustavo Monteiro	Extremo	5
Pedro Figueiredo	Avançado	0	Vasco Martins	Avançado	5

Tabela 11 – Nomes, funções e anos de experiência de cada elemento dos dois grupos, de controlo e de teste

4.3.3 - Recolha de dados

Todos os dados foram recolhidos com o auxílio de uma câmara de vídeo. Todas as Sessões de Treino do estudo foram filmadas, integralmente, incluindo as três sessões de recolha de dados antes do período de intervenção, e as três sessões de recolhas de dados depois do período de intervenção. Assim a recolha efetiva dos dados do estudo foi feita aquando da visualização dos vídeos, anotando-se numa folha os dados. Esses dados posteriormente foram postos no software estatístico SPSS, para posterior análise às diferenças entre o período pré e pós-teste.

4.3.4 - Exercícios de treino

Os exercícios de treino escolhidos (figuras em baixo), foram concebidos inteiramente pelo treinador principal da equipa, que é o autor do presente estudo. A ideia era em cada Sessão de Treino do Microciclo, existir um exercício específico para trabalhar uma das três ações “chave” analisadas, seguido de um exercício mais geral, que fosse semelhante em todas as Sessões de Treino. Assim, nas Sessões de Treino de terça-feira, pretendeu trabalhar-se a qualidade de

recepção/controlo de bola, nas Sessões de Treino de quarta-feira pretendeu-se trabalhar a qualidade de passe, e por fim nas Sessões de Treino de sexta-feira, pretendia trabalhar-se a condução/controlo de bola. Estes exercícios foram repetidos 4 vezes, uma vez em cada Microciclo, no dia respetivo, sendo todos seguidos de uma situação de jogo reduzido de 3+2x3. De recordar que os exercícios eram semelhantes para os dois grupos, apenas executados com diferentes bolas.

O exercício 1 (Figura 38) foi concebido com o intuito de trabalhar o controlo e recepção de bola. Cada jogador tem uma área de 2m x 2m para dar o maior número de toques possível na bola, sem esta cair ao chão. Apenas são permitidos toques com o peito do pé ou com a parte de dentro do pé. Podem ser utilizados os dois pés. O tempo de exercitação será de 4 repetições, cada uma com a duração de 3 minutos (total de 12 minutos de prática por Sessão de Treino). O exercício 2 (Figura 39) foi concebido com vista a trabalhar a qualidade de passe e de recepção. Um jogador dentro de um círculo vai recebendo bolas e assim que as recebe vai fazendo passes para as balizas. Cada baliza de uma vez, no sentido dos ponteiros dos relógios. Duas repetições de 1 minuto. De seguida, mais duas repetições de 1 minuto nos mesmos moldes, mas com a diferença que o jogador faz a recepção orientada, uma breve condução de bola até sair do círculo e só aí se faz o passe. O exercício 3 (Figura 40) foi concebido para trabalhar a condução e controlo de bola, bem como o passe e a recepção. Trata-se de um circuito onde se faz slalom por entre os cones que estão próximos, passe contra a parede e recepção, slalom por entre cones afastados (lado de fora), pentear a bola pelo caminho correto e execução de passe para uma baliza ou outra. O exercício 4 (Figura 41) foi concebido para aproximar todas as ações técnicas trabalhadas de uma situação de jogo. Assim o formato competitivo escolhido, foi o de 3+2x3. Era objetivo que todas essas ações técnicas fossem estimuladas, e assim, com a superioridade numérica dada pelos dois “jokers”, tal será potenciado. Nas Sessões de Treino de terça-feira, executa-se os exercícios 1 e 4, nas de quarta-feira executam-se os exercícios 2 e 4, e por fim nas de sexta-feira executam-se os exercícios 3 e 4.

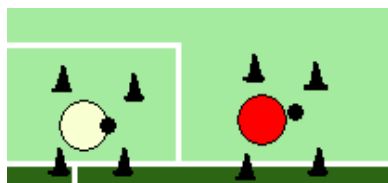


Figura 38 – Ilustração do Exercício 1 do Projeto de

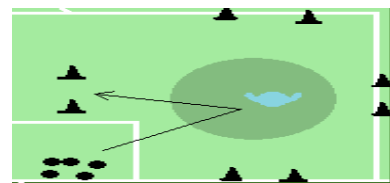


Figura 39 - Ilustração do Exercício 2



Figura 40 – Ilustração do Exercício 3 do Projeto de



Figura 41 - Ilustração do Exercício 4

Investigação

do Projeto de Investigação

4.3.5 - Análise Estatística

A população é expressa como sendo \pm DP (desvio padrão). A distribuição normal das populações foram obtidas usando o teste de Shapiro-Wilk. Depois de confirmar a distribuição normal, testes-t de amostras independentes foram usados para comparar as diferenças entre pré e pós período de teste, nas 9 categorias de análise, tanto no grupo de controlo como no grupo teste. O nível de significância definido foi de $p\text{-value} \leq 0,05$. O software estatístico usado foi IBM SPSS Statistics. Todos os gráficos apresentados foram obtidos no referido software estatístico.

4.4 – Resultados

O primeiro passo foi analisar se as populações possuíam uma Distribuição Normal, algo que se verificou em 17 das 18 populações analisadas. Comparando posteriormente se existiam diferenças significativas entre os valores médios (pré-teste) do grupo de controlo e do grupo de teste, nas 9 categorias de jogo diferentes a analisar (passes certos; passes errados; percentagem de passes certos; receções corretas; receções falhadas; percentagem de receções acertadas; conduções de bola com sucesso; conduções de bola sem sucesso; e percentagem de conduções de bola acertadas), os resultados obtidos mostram que podemos assumir que as populações são homogéneas nas categorias a analisar, algo que foi claramente uma preocupação aquando da separação dos grupos. Assim, de forma simples, assumimos que ambos os grupos partem sensivelmente com o mesmo nível de perícia e qualidade. A Tabela 12 (em anexo) apresenta os valores médios e desvio padrão dos dois grupos (de controlo e de teste), antes do período de intervenção, nas 9 categorias analisadas. Destas 9 categorias, os resultados irão ser divididos em 3 sub categorias. Essas serão, então, as 3 componentes essenciais do Modelo de Jogo da equipa, e nas quais se pretende avaliar a presença (ou não) de diferenças significativas entre o grupo de controlo e de teste, ou seja, as três ações do jogo: passe, receção e condução de bola, já definidas anteriormente, sendo que a diferença está no tamanho da bola utilizada no treino de um grupo e do outro.

4.4.1 – Passe

Os resultados obtidos mostram que não existem diferenças significativas entre o treino com bola de tamanho reduzido e bolas de tamanho normal, isto tendo em conta um plano de treino semelhante, no que concerne à quantidade de passes acertados (e a sua percentagem de acerto). Apesar de não existirem diferenças significativas, através da Figura 42 observa-se que existe um aumento ligeiro da quantidade de passes acertados, isto no grupo de teste, quando no grupo de controlo os valores são semelhantes no período pré e pós intervenção. Já a percentagem de passes acertados aumentam igualmente ligeiramente no grupo de teste. Em contrapartida, os resultados obtidos demonstram que o treino com bolas de tamanho reduzido influenciam a quantidade de

passes errados, sendo por isso de admitir que existem diferenças significativas entre utilizar bolas reduzidas ou de tamanho normal, nos mesmos exercícios, em função do número de passes mal executados. Essa descida do número de passes errados está demonstrada na Figura 43, onde se nota o declínio desse valor médio no grupo de teste, tendo como comparação o grupo de controlo, que apresentou valores idênticos antes e depois do período de testes.

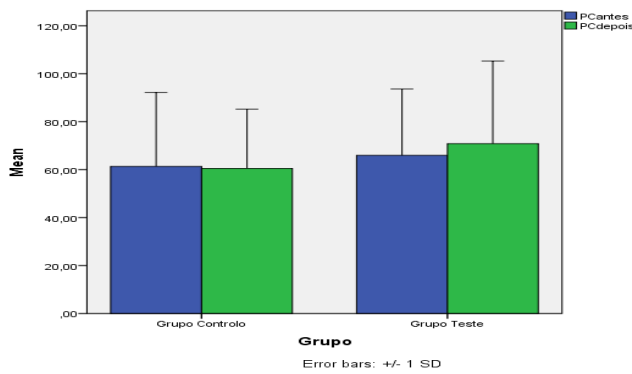


Figura 42 – Média de passes certos nos dois grupos, antes e depois do período de treino

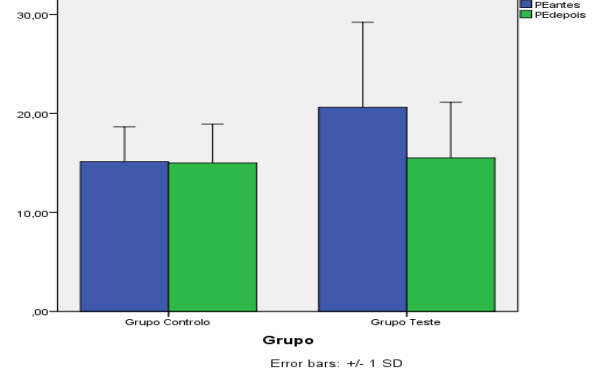


Figura 43- Média de passes errados nos dois grupos, antes e depois do período de treino

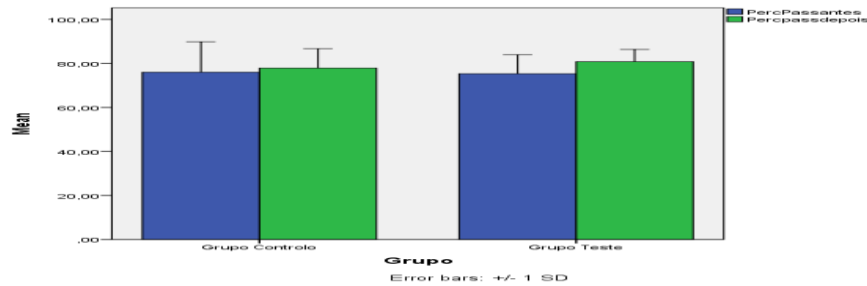


Figura 44 – Percentagem média de passes acertados nos dois grupos, antes e depois do período de treino

4.4.2 – Receção

Os resultados obtidos no presente estudo mostram que não existem diferenças significativas entre o treino com bolas de tamanho normal e bolas de tamanho reduzido, isto em relação à qualidade da receção da bola. O número de receções corretas variou ligeiramente no grupo de teste, notando-se também uma ligeira descida no número médio de receções erradas no mesmo grupo, o que ainda assim não é suficiente para existir diferenças significativas. A percentagem de receção acertada evolui favoravelmente, mas de maneira muito reduzida, tanto num grupo como no outro.

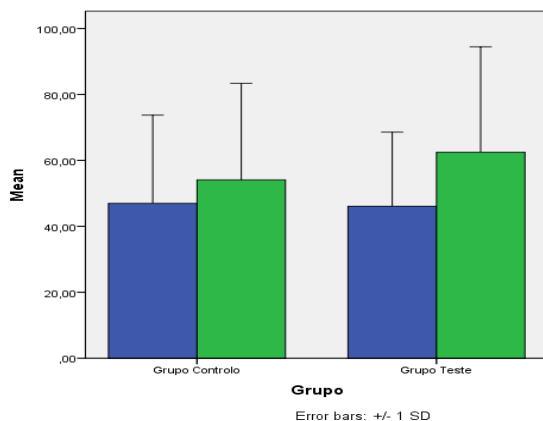


Figura 45– Média receções acertadas nos dois grupos, antes e depois do período de treino

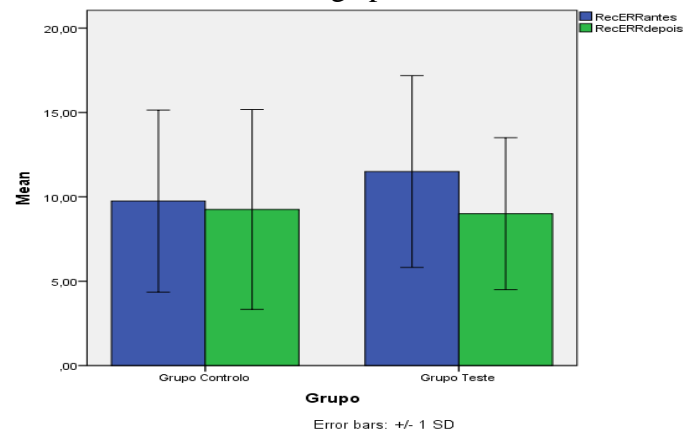


Figura 46- Média de receções erradas nos dois grupos, antes e depois do período de treino

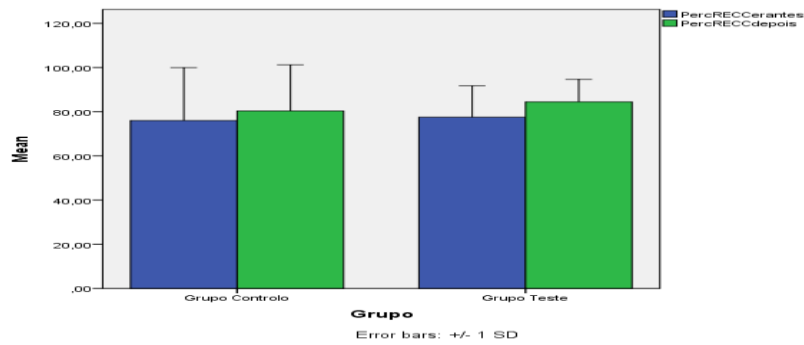


Figura 47 – Percentagem média de receções acertadas nos dois grupos, antes e depois do período de treino

4.4.3 – Condução de bola

Tal como os resultados na categoria da receção, os resultados obtidos mostram que não existem diferenças significativas entre o treino com bolas de tamanho normal e bolas de tamanho reduzido, isto em relação à condução de bola. É de assumir, portanto, que o treino com bolas de tamanho reduzido não traz benefícios à condução de bola. Apesar disso, como se vê nas Figura 48, o número de conduções de bola com sucesso, sofre um ligeiro aumento com o período de treinos, isto no grupo de teste, apesar de esse aumento não ser muito significativo. Este aumento também se verificou no grupo de controlo, grupo que também foi alvo de um período de treino (com bolas de tamanho normal), apesar de não ter sido tão acentuado como no grupo de teste.

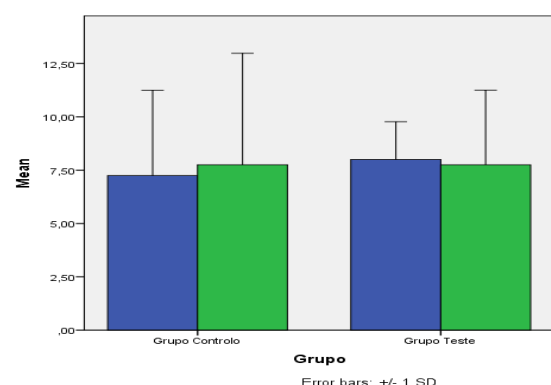
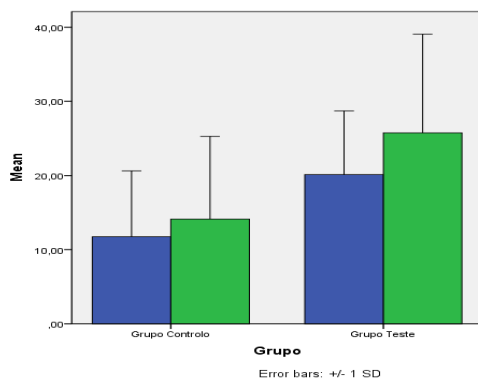


Figura 48 – Média conduções com sucesso nos dois grupos, antes (azul) e depois (verde) do período de treino

Figura 49- Média de conduções com sucesso nos dois grupos, antes (azul) e depois (verde) do período de treino

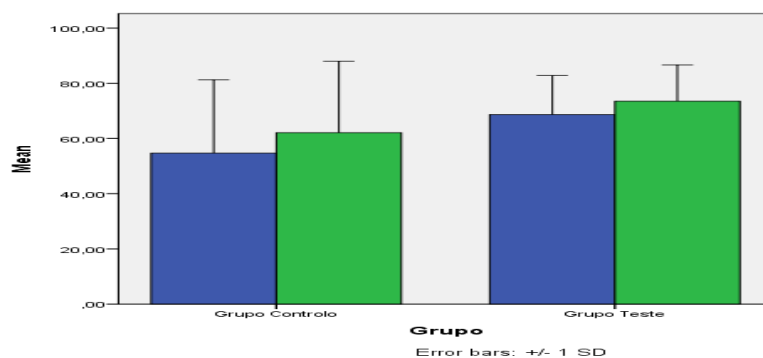


Figura 50 – Percentagem média conduções de bola com sucesso nos dois grupos, antes (azul) e depois (verde) do período de treino

4.5 - Discussão

É importante considerar que este estudo foi executado em crianças, jovens praticantes, com idades compreendidas entre os 14 e 15 anos (todos nascidos no mesmo ano, de 2001). Assim, é de assumir que o objetivo deste estudo está mais direcionado para esta faixa etária, pois estudos apontam igualmente para os benefícios da variabilidade da prática aparentemente serem mais pronunciados nas crianças (Wulf, 1991), isto quando comparado com adultos. De referir que o nível inicial dos praticantes é algo importante a analisar, daí ser possível admitir, através dos resultados obtidos, que os dois grupos (de teste e de controlo) são homogéneos.

Existem duas opções para a aprendizagem de uma habilidade numa fase inicial: uma é tornar a tarefa mais fácil para o aprendiz; outra é aumentar a dificuldade das tarefas e do ambiente nesta fase, mesmo sabendo que a performance durante a aquisição será reduzida, apesar de estar provado que no futuro, a retenção e o *transfer* irão ser superiores (Shea & Morgan, 1979). E ao introduzir bolas de tamanho reduzido, pretende, exactamente, criar-se um aumento da dificuldade das tarefas e do ambiente numa fase inicial.

Discutindo os resultados obtidos, é de admitir que à exceção do número de passes errados ter diminuído significativamente com o período de treino (no grupo de teste), todas as restantes categorias de treino não sofreram alterações significativas com o treino de bolas reduzidas. Mas com estes resultados obtidos, levanta-se uma questão, será esta amostra ideal para testar estas hipóteses de estudo? Evidentemente que não. Conforme se vê nas Figuras 51 e 52 (em anexo), o número de passes acertados aumentou, e o número de passes errados diminuiu, assim como as receções e conduções com sucesso aumentaram e as sem sucesso diminuíram. Mas, à exceção dos passes errados, essas diferenças de resultados no grupo de teste não chegam a ser significativas, sendo estas alterações muito mais acentuadas no grupo de teste. Isto deixa a ideia que numa amostra muito mais superior, num contexto totalmente diferente, o treino com bolas reduzidas pode efetivamente ser mais benéfico para a melhoria do passe, receção e condução, quando comparado com o treino com bolas de tamanho normal.

Resumindo, existe uma evidência que a parte técnica, ou seja, a qualidade da resposta técnica dos jogadores em competição, é dependente de habilidades cognitivas, perceptuais e motoras, que interagem rapidamente com o ambiente envolvente. A importância das habilidades técnicas já foi estudada, no âmbito do jogo de Futebol, e calculou-se que cada jogador completa entre 50 a 110 envoltimentos técnicos por jogo. Passe curto é a habilidade mais requisitada. Assim, a importância das técnicas específicas do Futebol pode ser determinante, na medida em que pode ajudar os menos maduros, compensando as desvantagens em tamanho e força (Williams & Reilly,

2000). Essas técnicas do Futebol são técnicas que necessitam de ser executadas debaixo de pressão e num ambiente de rápida mudança, com constantes restrições e constrangimentos de tempo e espaço. E é neste contexto que o objetivo deste estudo surgiu, que foi tentar perceber se o treino de Futebol com variabilidade no que toca ao tamanho da bola pode ajudar, neste caso, o treinador da equipa cujo Modelo de Jogo (descrito anteriormente) acentua em muito a importância da qualidade técnica como precursora para resolver todos os problemas que se colocam em jogo. Para executar o que pretende o jogador deve ter uma capacidade motora suficiente, sendo por isso as ações de passe (curto), receção e condução de bola as ações técnicas mais solicitadas em todo o jogo.

4.6 - Aplicações práticas

Sabendo de antemão que este Projeto de Investigação não tinha a amostra ideal para tirar conclusões definitivas, por ser uma amostra bastante reduzida, a ideia de utilizar bolas de tamanho reduzido nos treinos, de forma a aumentar a capacidade de passe, receção e condução de bola não é totalmente de descartar, pois, para além de existir diferenças significativas no número de passes errados, também existiram oscilações nas médias nas restantes categorias que podem, num contexto diferente, significar que incluir bolas de tamanho reduzido (inclusive de tamanhos diferentes aos da bola deste estudo) pode ser benéfico para o treino destas ações técnicas. Entra aqui a criatividade do treinador no planeamento dos exercícios.

Área 3 – Relação com a comunidade

5 - Relatório da Ação de Formação :

“Bases para a Construção de uma Equipa de Futebol – Percurso Formativo do Jogador”

5.1 - Introdução

5.1.1 - Objetivo do evento

Com a realização do evento, pretendíamos proporcionar a todos os alunos/treinadores um momento de discussão e de partilha de conhecimentos tendo como fundo as “Bases para a Construção de uma Equipa de Futebol – Percurso Formativo do Jogador”. A escolha do tema baseou-se sobretudo em dois pontos fundamentais. O primeiro ponto remete para o facto de respeitar um conjunto de condições estabelecidas pelo IPDJ de forma a atribuir créditos à ação de formação. O segundo ponto fundamental foi o foco na formação do jovem atleta, uma vez que é algo inerente a todos os elementos do grupo, pois todos trabalham com jovens atletas. Dentro deste ponto, foram estabelecidos alguns tópicos que seriam importantes abordar nesta ação de formação. O primeiro tópico passava por compreender a organização estrutural do futebol de formação nos quatro clubes portugueses representados. Como referido por um dos oradores, em clubes de nível muito semelhante, quem for mais organizado e capaz de aproveitar com critério o conhecimento disponível, deverá estar mais perto de conseguir atingir as metas estabelecidas. Outro tópico, procurava debater questões relacionadas com o Modelo de Jogo e com o Modelo de Jogador, sendo fundamental compreender de que forma os clubes conseguem respeitar as necessidades dos atletas, que ferramentas são dadas a estes e de que forma criamos condições para que o jovem se desenvolva num processo rico que lhe permita ter sucesso. O último tópico, centrou-se a atenção sobretudo no papel do treinador, identificando as principais dificuldades ou obstáculos que o treinador enfrenta para alcançar os objetivos propostos e procurando entender o papel que este tem na formação do jovem, não só do ponto de vista desportivo, mas também social.

5.2 - Planeamento

5.2.1 - Passos para a realização do evento

O seminário intitulado de “Bases para a Construção de uma Equipa de Futebol – Percurso Formativo do Jogador” foi realizado no Salão Nobre da Faculdade de Motricidade Humana. Relativamente à designação dada ao seminário, esta foi feita tendo em vista a creditação do mesmo. A escolha do local foi feita de uma forma bastante célere, uma vez que consideramos o espaço o indicado, devido às condições que oferece. Os dias escolhidos para a realização do seminário foram os dias 20 e 21, do mês de abril, do ano de 2016, das 19.00 até às 22.00h.

Relativamente à logística e divulgação do seminário, foram contactadas a Associação Nacional de Treinadores de Futebol (A.N.T.F) e a Associação de Estudantes da Faculdade de Motricidade Humana (A.E.F.M.H.). A A.N.T.F. foi convidada devido à experiência neste tipo de ações. Era importante este contacto, de forma a creditar este seminário em 1.6 créditos para treinadores de futebol que se fizessem apresentar nos dois dias do evento. No entanto, a A.N.T.F demonstrou não estar muito receptiva em prestar apoio, mas com alguma insistência foram sendo ultrapassados os problemas iniciais. Devido à A.N.T.F., o Grupo de Estágio nº5 fez várias alterações às ideias inicialmente previstas para a realização deste seminário. Inicialmente iria ser realizado nos dias 29 e 30 de março, das 19.00 às 21.00h, uma vez que era pretendido cumprir as datas propostas pela Faculdade de Motricidade Humana, mas por questões levantadas pela A.N.T.F., foi optado, então, por realizar o seminário nos dias 20 e 21 de abril. O Grupo de Estágio aceitou também alterar o horário de 4 para 6 horas de duração, de forma a cumprir com o necessário para a creditação do seminário. Perto da realização do seminário, a A.N.T.F. retirou qualquer apoio prestado ao Grupo de Estágio, ficando assim a ação sem creditação para treinadores de futebol. A A.E.F.M.H. carimbou os cartazes antes de serem expostos, terminando a sua contribuição nesta ação.

Este seminário teve um painel de 4 preletores, composto por Rodrigo Magalhães, Gilberto Silva, Hugo Leal e Paulo Leitão. O moderador foi Francisco Silveira Ramos. Rodrigo Magalhães foi convidado devido ao facto de ser Coordenador-Técnico da Área de Iniciação do Sport Lisboa e Benfica, e por lhe ser reconhecido um vasto conhecimento nas questões que pretendíamos ver abordadas neste seminário. Sendo tutor de estágio de um elemento do grupo e existindo facilidade de contacto, pareceu ao Grupo de Estágio essencial a presença do mesmo. Gilberto Freitas foi convidado por ser treinador no escalão de sub-15 do Vitória Sport Clube, representando um dos clubes mais importantes do Futebol nacional na formação de atletas, e sendo tutor de estágio de um dos elementos do grupo, foi prontamente convidado. Hugo Leal, coordenador do futebol de formação do Estoril Praia Futebol Clube, foi convidado devido ao facto de trabalhar num clube importante da Associação de Futebol de Lisboa e poder partilhar as suas vivências como atleta de Futebol. A sua visão, por ter sido atleta de alta competição, pareceu-nos bastante interessante de ser abordada, dando uma visão mais completa sobre o fenómeno, analisando não só a perspetiva do treinador, mas também a do jogador, que muitas vezes não é tido e conta neste processo de treino. Paulo Leitão foi convidado por ser Coordenador-Técnico de Futebol de Formação do Sporting Clube de Portugal, e lhe ser reconhecido um vasto conhecimento nas temáticas abordadas neste seminário. Francisco Silveira Ramos, sendo professor nesta faculdade e orientador de estágio de todos os elementos do grupo, foi escolhido para moderador deste seminário.

5.2.2 - Promoção do evento

Para a realização do seminário foi escolhido um horário noturno, para atrair mais pessoas, definindo-se o início do evento para as 19.00h dos dias 20 e 21 de abril de 2016.

Para a divulgação, criou-se um cartaz (ver em anexo), que foi enviado por correio eletrónico, através dos contactos do grupo de estágio, e pelas das redes sociais, nomeadamente pelo “Facebook”. Este cartaz foi também exposto na Faculdade de Motricidade Humana, através da colaboração com a sua Associação de Estudantes. Posteriormente, foi também entregue um certificado de participação (ver em anexo) aos indivíduos que atenderam aos dois dias da ação de formação. De referir ainda que a participação neste evento estava sujeita a uma pré-inscrição efetuada por correio eletrónico.

5.2.3 - Público Alvo

Como já foi referido, esta ação de formação foi criada com o intuito de chamar, tanto treinadores de Futebol creditados, como estudantes da área. Tendo como objetivo chamar o maior número de público possível, até para o debate ser muito mais proveitoso, qualquer adepto da modalidade que tivesse disponibilidade e interesse podia presenciar a ação de formação. Mas ainda assim, até pelas temáticas abordadas, o público alvo que se pretendia atingir seriam treinadores de Futebol, possivelmente jovens treinadores de Futebol, que trabalhassem com crianças, independentemente do nível competitivo, na sua atividade profissional. Com o imbróglio que se criou com o facto de a ação deixar de ser creditada, o grupo calculou que, muitos treinadores poderiam não aparecer, movidos pela não creditação do evento.

5.3 - Síntese dos conteúdos

No âmbito da apresentação dos oradores do evento tem de se realçar a diversidade de conteúdos abordados ao longo das seis horas, distribuídas em dois dias. Este facto, permitiu que se referenciassem diversos fatores que, no entender dos oradores, contribuem para o sucesso e desenvolvimento dos jovens futebolistas, nos seus respetivos clubes, e que não se desse ênfase a um único caminho ou fator. Comece-se por aí.

Cada orador representou um clube, uma instituição da qual fazem parte, e que se regem por visões e missões distintas, ou seja, cada clube tem a sua cultura e a sua ideologia e, por conseguinte, o seu método de trabalhar e de ensinar. Para além disto, mas na mesma sequência de ideias, deve perceber-se que a realidade ao nível de recrutamento de jovens talentos são, inevitavelmente, diferentes.

Sendo “Bases para a Construção de uma Equipa de Futebol – Percorso Formativo do Jogador” um título bastante vago e pouco concreto, deu-se liberdade aos oradores para abordarem qualquer assunto que considerassem importante, relacionado com o tema. No entanto, enviou-se um pequeno documento aos convidados com alguns conteúdos que poderiam aprofundar. Alguns temas referidos foram: metodologia do treino de Futebol, tendo como conteúdos as etapas de formação dos jovens; a evolução de conteúdos no modelo de treino de equipas de jovens e a organização de uma sessão de treino; capacidades motoras em Futebol, onde se procuraria explorar o assunto da seleção e desenvolvimento de talentos; psicologia do desporto; e pedagogia do desporto. Com isto, os oradores prepararam a apresentação a seu gosto, sendo que o principal objetivo seria evidenciar a forma como cada clube que representam trabalha.

Em primeiro lugar, no dia 20 de abril começou por discursar o representante do Sport Lisboa e Benfica, Rodrigo Magalhães. A apresentação incidiu sobre a evolução de conteúdos no Modelo de Treino de equipas de jovens, sobre a organização das sessões de treino, bem como o desenvolvimento de talentos. Foi abordada a conceção, condução, controlo e avaliação do treino e a evolução dos jovens. Em termos de conceção ficou explícito a preocupação que o clube tem em dar ênfase à evolução técnica dos jogadores. São definidos, de forma pormenorizada, todos os gestos técnicos que se pretende que os jovens dominem e todas as progressões pedagógicas que ajudem o jovem a conceber essas habilidades. Relativamente ao controlo e à avaliação da evolução dos jovens, existem inúmeras folhas de registo sobre todas as qualidades dos jogadores, que servem de anexo e de arquivo para o clube. Essas folhas de registo são criadas pela estrutura do S. L. Benfica que, através de critérios definidos pelos responsáveis, servem para saber que aspetos o jogador já domina e que aspetos ainda tem de melhorar. Ao longo do processo de formação são transmitidos feedbacks aos jovens para melhorarem certos gestos, habilidades ou competências, chegando até a realizarem-se várias sessões de treino de forma individualizada, visando esse aumento de trabalho em determinados parâmetros em que o jovem apresente mais dificuldade. A quantidade de informação que fica armazenada pode ser bastante benéfica ao longo dos anos, uma vez que os arquivos passando, ano após ano, de treinador em treinador, permite ir tendo referências do nível a que o jovem se encontra.

Após a primeira apresentação, e para finalizar o evento no dia 20 de abril, discursou Gilberto Freitas, treinador dos Iniciados “A” do Vitória Sport Clube. Esta apresentação procurou abordar dois temas: o trabalho da técnica individual e o Modelo de Jogo (Futebol de 7 e de 11) adoptado na referida instituição. Inicialmente introduziram-se alguns conceitos importantes para se perceberem processos que acontecem nas fases sensíveis e em faixas etárias mais baixas e, posteriormente, falou-se acerca do feedback e da correção que se dá aos jovens para melhorar os seus gestos

técnicos. O que ensinar e como ensinar é bem definido pelo Vitória Sport Clube e há um pressuposto científico a alicerçar todo esse conhecimento. O que fazer consoante a idade dos praticantes, quais os aspetos metodológicos do processo de ensino-aprendizagem da técnica desportiva, quais as capacidades coordenativas e gestos técnicos a ensinar, sendo que todos os exercícios têm padrões pré-definidos. Por exemplo, para recriar a técnica individual foi dado ênfase a um exercício simples: o um contra um, com diferentes variáveis.

Após o conteúdo da técnica individual, passou-se para o assunto do Modelo de Jogo implementado pelo Vitória Sport Clube nos escalões de Futebol de 7 e de Futebol de 11. Ainda que seja um tema algo controverso, porque muitos autores defendem que o jogo de Futebol nas idades mais jovens deve ser algo anárquico, as ideias no Vitória Sport Clube são de que, desde novos, os jovens necessitam de entrar num processo de “critério”, que lhes permita ganhar ferramentas para atingir o mais alto nível, ainda que, reforcem, o essencial é o trabalho técnico. Nesta ordem de ideias o Modelo de Jogo está estruturado em princípios ofensivos, defensivos, e de Transição Ofensiva e Defensiva. Para concretizar foi apresentado o Morfociclo padrão dos iniciados “A”, do Vitória Sport Clube. O Morfociclo divide-se nos diversos dias da semana, com as preocupações que se devem ter em conta nos respetivos dias. Como exemplo, se a competição acontecer ao domingo, segunda-feira é um dia de recuperação, mais focado para a técnica individual e com pouca carga dada aos jogadores. Terça-feira é o dia de folga. À quarta-feira, é dada mais exigência física aos jogadores, com trabalho mais em espaços reduzido. À quinta-feira utilizam-se espaços maiores, procurando não colocar muita fadiga nos jogadores, tentando que entrem num registo aeróbio. À sexta-feira dá-se um treino mais calmo, com espaços menores mas bastante descontínuos, abordando mais a estratégia para o jogo do fim de semana.

Quanto ao dia 21 de abril, teve como oradores o coordenador técnico da formação do Sporting Clube de Portugal, Paulo Leitão e o coordenador da formação do Grupo Desportivo Estoril Praia, Hugo Leal.

O evento, neste seu último dia, seguiu um rumo que raramente é falado, e menos ainda questionado, no mundo do futebol. Esse tema é referente à importância de se ter bons treinadores a trabalhar com jovens. Afinal de contas, qual o papel que o treinador tem com os seus jovens? É importante avaliar o desempenho do treinador? Estas questões foram focadas e respondidas pelo representante do Sporting Clube de Portugal, Paulo Leitão. Ao longo da sua apresentação ficou evidente as suas grandes preocupações para com a avaliação do treinador. Foi transmitida a ideia de que um treinador não pode ser só avaliado pelos seus resultados, mas sim pela sua pedagogia e pela forma como aborda cada questão, como o feedback que dá em cada situação no treino e competição, a forma como lida com os seus jovens jogadores e como prepara o treino e os seus exercícios. Uma

técnica implementada no clube é a filmagem da postura dos treinadores durante os treinos, sendo que estes têm um microfone anexado, o que permite, posteriormente, analisar os seus desempenhos nos mais diversos parâmetros e critérios, definidos previamente. O treinador tem um fator decisivo para aquilo que pode ser a formação do jovem tanto como jogador, como ser humano. É fundamental que o treinador domine e tenha um conhecimento profundo do jogo e que seja um elemento bastante ativo e competente, pois afinal de contas é alguém responsável pelo processo de desenvolvimento dos jovens, sendo que a pedagogia utilizada tem de ser adequada às idades dos atletas, assim como a sua forma de estar e de comunicar.

Por último, o representante do Estoril Praia, Hugo Leal, decidiu não fazer uma apresentação. Optou por uma curta exposição em que falou acerca das diferenças entre aquilo que era a formação na altura em que era jovem atleta e os dias que correm, abordando também a sua experiência e preocupações enquanto coordenador da formação do Estoril Praia. Desta forma, revelou que na altura em que era jovem atleta, os responsáveis pelos clubes não tinham tantas preocupações, nem tanto interesse em saber como formar jogadores, como potenciar um jovem para singrar no mundo Futebol, afirmando que não existiam condições como hoje em dia. O conhecimento que hoje existe, não existia na altura, pelo que o jogador tinha que evoluir muito à custa da sua qualidade e talento.

Quanto à formação do Estoril Praia, foi também interessante perceber a realidade de um clube que não vive com tanta estabilidade financeira, nem desportiva, como a dos clubes representados anteriormente no evento, nomeadamente os casos de Sporting Clube de Portugal e Sport Lisboa e Benfica. No Estoril Praia a convicção é de que a formação é um lugar de diversão para os jovens. Não há o mais pequeno interesse nos resultados desportivos, apenas o interesse pelo desenvolvimento do jovem enquanto pessoa. O facto do resultado competitivo não ser o fator essencial, advém também do Estoril ser um alvo de recrutamento, ou seja, um jogador que tenha muito potencial, dificilmente consegue resistir às investidas dos clubes com maior poderio financeiro. Para além disso, é referido a importância que os encarregados de educação têm para o crescimento dos seus jovens. No Estoril há essa capacidade para se relacionarem com os encarregados de educação, criando-se inclusive torneios em que estes jogam, simulando-se um ambiente de pressão parecido àquele que tão frequentemente se pode constatar nos jogos de formação. Desta forma, os pais colocam-se no lugar dos seus filhos e percebem os efeitos nocivos que podem trazer ao processo de desenvolvimento deles.

5.4 - Balanço

De uma forma sintética o evento teve sucesso. Ao longo do seu decurso, desde a ideia inicial até à sua conclusão foram muitas as dificuldades, os imprevistos e as falhas que resultaram em

dúvidas, se seria o caminho certo a percorrer ou não. Inicialmente, a ideia estava prevista para que fosse outro assunto a ser tratado, contudo após algumas reflexões e com a ajuda do orientador de estágio, professor Silveira Ramos, chegou-se a um consenso e traçou-se o rumo certo a seguir, pois estava em discussão a formação de jovens em Portugal, área essa em que todos os elementos do grupo estão a estagiar. A ideia começou por ser o “embrião” do evento. De seguida estabeleceram-se os objetivos e os conteúdos. Haver grande partilha de ideias e ser um evento creditado pelo IPDJ, com apoio do núcleo de treinadores da associação de Lisboa era o objetivo principal. Conseguiu-se que assim fosse, mas com a condição de se adiar as datas do evento, uma vez que estava previsto ser realizado em finais do mês de março, pelo que se adiou para finais do mês de abril a realização do evento. Quanto aos conteúdos, definiu-se claramente o que se pretendia abordar durante os dois dias, dando contudo liberdade aos preletores sobre o que cada um poderia abordar, dentro dos temas pré-definidos. Com tudo bem definido, faltaria apenas encontrar as pessoas certas para fazerem as suas apresentações. Conseguiu-se contactar quatro grandes instituições clubísticas nacionais e convencê-las a fazerem representar-se neste evento. Após o plano estar completamente definido, começou-se com a divulgação do evento, mas por um conjunto de falhas de comunicação com a entidade responsável (a A.N.T.F.), o evento não pôde ser creditado. Ora essa “perda” acabou certamente por ter as suas consequências, pois esse fator seria fundamental para atrair mais pessoas. Contudo, no dia 20 e 21 de abril a ação de formação decorreu dentro da sua normalidade e foram seis horas de excelente partilha.

Numa ideia geral e com os resultados obtidos no inquérito, que se formulou para perceber o agrado do público para com o evento, é possível constatar que este foi muito interessante e que teve sucesso.

5.4.1 - Avaliação evento

Como forma de avaliar a ação de formação realizada, o grupo criou um questionário que foi entregue e preenchido pelos participantes. As primeiras alíneas do questionário procuravam identificar os praticantes pela sua idade, função no Futebol e se eram, ou não, estudantes, com o objetivo de caracterizar o público que atendeu ao evento. De seguida, o questionário pedia aos espetadores que avaliassem numa escala de 1 (Muito Fraco) a 5 (Muito Bom) as seguintes componentes da ação: pertinência do tema; preletores convidados; conteúdos das preleções; divulgação da ação e satisfação geral.

Por último, foram efetuadas duas perguntas que se relacionariam diretamente com a apreciação global do evento e com a relação com a comunidade. As perguntas eram: ” Voltaria a participar nesta ação?” e “Recomendaria esta ação a outras pessoas?” As respostas possíveis seriam

de caráter de “Sim” ou “Não”. Também foi deixado um espaço no qual os indivíduos podiam deixar as suas sugestões e observações sobre a ação.

Estiveram presentes na ação 44 pessoas no total dos 2 dias. Dessas 44 pessoas, 4 eram do sexo feminino e 40 do sexo masculino. Verificou-se que existiu uma grande afluência de público jovem. É possível concluir que este tipo de temática apela à adesão de pessoas com idades compreendidas entre os 20 e os 39 anos. Verifica-se ainda que existiu uma maior participação por parte de estudantes, revelando que a divulgação do evento abrangeu mais pessoas dentro do contexto universitário. No entanto, demonstra também o interesse contínuo de profissionais da modalidade na participação de eventos com debates sobre as temáticas do Futebol.

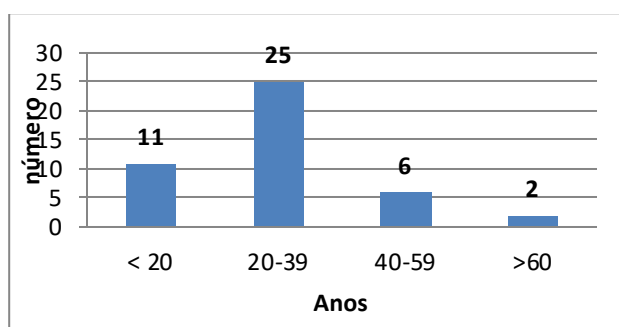


Figura 55 - Distribuição de idades dos espetadores

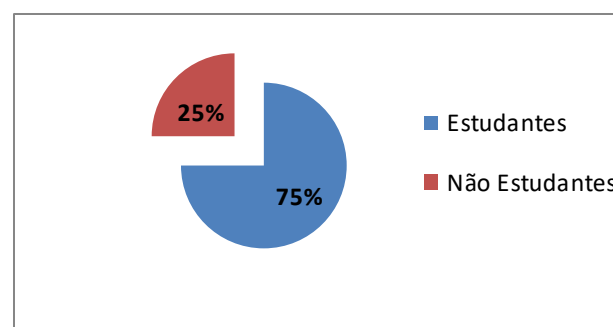


Figura 56 - Percentagem de estudantes e não estudantes

A Figura 57 analisa a ligação ao Futebol dos participantes no evento, verificando-se que a maior parte eram treinadores, existindo também alguns jogadores. A categoria “outros” englobava estudantes sem qualquer ligação à modalidade e dois espetadores que compareceram no evento apenas por interesse e gosto pelas temáticas a abordar, igualmente sem terem nenhuma ligação direta ao Futebol.

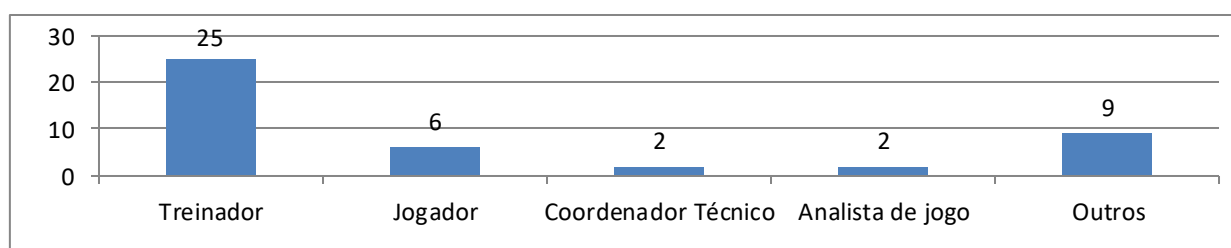


Figura 57 - Distribuição da ligação ao futebol dos espetadores do evento

Pela observação da Figura 58 é possível verificar que a pertinência do tema foi o aspeto mais bem cotado pelos inquiridos. A componente que apresentou valores mais baixos foi a divulgação da ação. Por último, salientar o facto de todos os inquiridos responderem que “Sim” às perguntas: “ Voltaria a participar nesta ação?” e “Recomendaria esta ação a outras pessoas?”, demonstrando satisfação com o evento realizado.

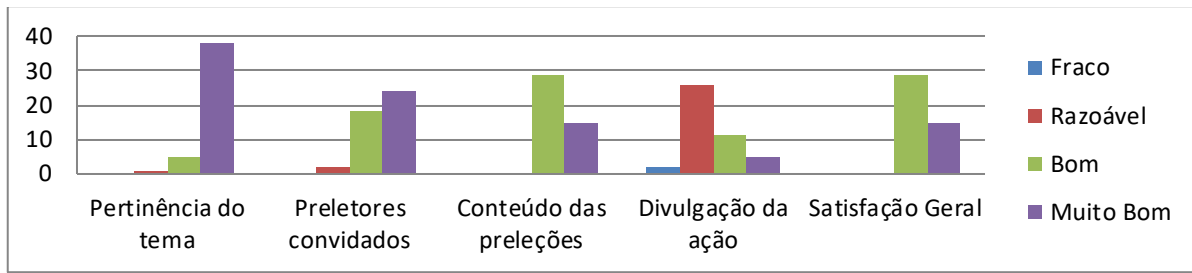


Figura 58- Gráfico representativo da avaliação do evento nas diferentes componentes selecionadas.

5.5 - Sugestões e observações

Claramente que o principal aspeto que poderia ter contribuído para que o evento tivesse ainda mais sucesso, algo que foi constatado também pelas respostas ao questionário das pessoas que participaram no evento, foi a reduzida divulgação do evento. Os problemas, que o grupo de estágio nº5 passou para a realização deste evento foram muitos, e certamente atrapalharam e influenciaram a divulgação do mesmo. Assim, para uma próxima iniciativa, certamente deveria ser uma área a planear melhor, sobretudo anteciparmos desde logo hipóteses que não parecia que pudessem acontecer, como foi o facto de deixarmos de contar com o apoio da A.N.T.F..

Sendo sessões de partilha de conhecimentos longas, talvez fosse proveitoso haver ainda mais interação entre público e oradores, não só para captar ainda mais a atenção do público, mas também para a própria discussão se tornar mais forte. Mas acreditamos que caso o evento fosse creditado, tal levaria a uma maior afluência do público, o que certamente iria contribuir para haver uma maior partilha e ligação entre os oradores e o público.

Resumindo, encontramos mais aspetos positivos do que negativos na realização do evento, sendo certo que todos os passos que envolveram este processo foram imensamente proveitosos para a nossa formação pessoal, devido a todas as dificuldades e contratempos que ultrapassámos, onde a nossa capacidade de resolução de problemas foi colocada à prova, tendo nós atuado como uma “equipa” para conseguir que a realização deste evento se verificasse, o que efetivamente aconteceu.

6 – Conclusões e perspectivas futuras

Muitas pessoas fazem a mesma pergunta: mas o que tem o Futebol para tantas pessoas o adorarem? Realmente, é uma questão bastante pertinente e com várias respostas. Mas o Futebol é, sem dúvida, a modalidade mais praticada e amada em todo o mundo. Rivaliza com a religião em muitos aspetos. Só por aí se pode medir a importância deste jogo. Sim, deste jogo, porque não deixa de o ser. Ganha-se, empata-se e perde-se. E depois há aqueles que olham para o Futebol e vêem algo mágico. É belo, porque sim. Assim, este relatório pretende, de uma maneira estruturada e cuidada, definir o que é o treino de Futebol e a passagem das ideias do treinador para o comportamento da sua equipa. Porque é aí que está a “magia”

A Área 1 do presente relatório teve como principal intuito abordar todos os passos a dar na operacionalização de uma Conceção de Jogo de um treinador. A revisão bibliográfica sobre este tema é bastante concisa, apesar da grande diversidade de teorias existentes na literatura. O autor do presente relatório utilizou aquelas com que mais se identifica e, com base nisso, e depois de definir todo o contexto da realização do estágio, tratou de definir a sua Conceção de Jogo e como ela se irá repercutir no Modelo de Jogo da sua equipa, e mais importante ainda, no Modelo de Treino. Assim, como principais conclusões deste capítulo do relatório, pode identificar-se a importância extrema que o treino e o seu planeamento têm, na operacionalização do Modelo de Jogo do treinador. Cada equipa tem de ser única, isto é, tem que ter uma identidade própria. Chega-se à conclusão que, apesar de vários treinadores identificarem este aspeto como crucial, muitas equipas não a possuem. Ora jogam de uma forma, ora jogam de outra. E não se está a referir à estratégia para o jogo. Naturalmente, neste contexto de realização do estágio, em escalões jovens (em divisões distritais), isso é mais agravante. Por isso, a principal conclusão que se chega é que realmente esta equipa, que serviu de amostra para o presente relatório, efetivamente possuía uma identidade. Jogava o que treinava. Em todos os jogos, durante todo o jogo. Por vezes com mais qualidade, outras vezes com menos, mas a ideia e os comportamentos estavam sempre presentes. E a principal lição que se tira de tudo isto, é a importância que todo e qualquer exercício possuem na articulação com o Modelo de Jogo. Como já foi referido, o treino deve oferecer ao jogador um contexto de incerteza, tal e qual a competição. O jogador é obrigado a pensar, a tornar-se um “jogador pensador”. Assim surge a importância que a tomada de decisão tem em todo o processo. Daí que os resultados obtidos mostrem que os exercícios mais treinados são os Exercícios Essenciais Forma III (40%). Porque estes exercícios oferecem a dualidade ataque vs defesa, indispensável para assegurar a correlação entre processo de treino e de competição, e a sua íntima relação com os dois objetivos principais do jogo: marcar golo e não deixar que o adversário o consiga.

Analisando única e exclusivamente a época desportiva, chega-se à conclusão que o Grupo Sportivo de Loures, apesar de em termos competitivos apresentar resultados interessantes, nos variados escalões, apresenta lacunas evidentes na sua organização, e sobretudo, nos recursos disponíveis. Ter um campo de Futebol 11 para cerca de 300 atletas é manifestamente curto, e com isso as equipas saem prejudicadas. A presente equipa apenas se treinou, ao longo do ano, em meio campo, o que traz evidentes dificuldades em transferir vários princípios de jogo de forma adequada para a competição. Especula-se que caso houvesse maior espaço de treino disponível, o sucesso na implementação de uma Conceção de Jogo seria ainda superior, acrescido a um estímulo físico superior. Como Williams e Hodges (2005) afirmam, o pico de prática em termos de horas por semana é por volta dos 15 anos (em tarefas de grupo e individuais), precisamente a idade dos jovens desta equipa, o que leva a que o treinador tenha sempre a optimização do tempo de treino disponível como uma prioridade, especialmente em casos de clubes como estes, em que estas condições são limitadas. Por fim, a equipa “B” de Iniciados do clube, apesar de ser curta, tanto em termos de qualidade como de quantidade, uniu-se em torno da identidade proposta e partiu para uma época bastante positiva, que culminou com a obtenção de uma classificação final muito positiva.

Já na Área II, pretendeu-se sobretudo concluir qual a importância que a variabilidade do treino poderá ter no incremento de várias capacidades técnicas no jogador. Assume-se que o treino deve ser o menos repetitivo possível (sem que isso signifique prescindir de um tipo de exercício sem o seu objetivo ter sido alcançado), o mais original possível, até para não induzir o atleta em insatisfação e monotonia. Assim este estudo pretendeu analisar especificamente se o treino com bolas de tamanho reduzido possibilitaria um aumento das capacidades de passe, receção e condução de bola, essas três ações técnicas tão simples, mas que no fundo são a base de todo o Modelo de Jogo adoptado na Área 1. E os resultados não são conclusivos, na medida em que apesar de existir diferenças significativas no número de passes errados (pode assumir-se que o treino com bolas de tamanho reduzido traz benefícios neste capítulo), todos os resultados obtidos mostram ligeiras melhorias nas várias categorias, mas que sem que essas diferenças sejam significativas. Assim, especula-se que caso o estudo tivesse sido executado num contexto diferente, numa amostra muito maior, os resultados acabariam por ser mais significativas, não sendo por isso de descartar a utilização de bolas de tamanho reduzido em treino, e inclusivamente de outras dimensões àquelas utilizadas no estudo.

Por fim, no evento da relação com a comunidade, evento descrito na Área 3 do relatório, tudo o que os oradores presentes transmitiram, por vir de uma realidade competitiva superior, serviram de alguma forma para mudar práticas e comportamentos em processo de treino, e não só. Mas as principais conclusões obtidas é que as equipas ditas “grandes”, além de possuírem melhores

condições, melhores jogadores, possuem também um modelo de formação contínua bastante bem definido, em que o jogador e a criança estão sempre em constante ligação. Outra conclusão, e mais que uma conclusão, um ponto de vista importantíssimo mas pouco abordado e defendido, é aquilo que o orador Paulo Leitão deu voz, ou seja, a ideia de que um treinador não pode ser só avaliado pelos seus resultados, mas sim pela sua pedagogia e pela forma como aborda cada questão, como o feedback que dá em cada situação no treino e competição, a forma como lida com os seus jovens jogadores e como prepara o treino e os seus exercícios. Não há o mais pequeno interesse nos resultados desportivos (mas se forem positivos, naturalmente é mais positivo), apenas o interesse pelo desenvolvimento do jovem, enquanto pessoa e atleta.

“Tudo o que um sonho precisa para ser realizado é alguém que acredite que ele possa ser realizado.”

Roberto Shinyashiki

Para finalizar, espera-se que este processo de estágio, que foi cuidadosamente escolhido, na medida em que o autor pretendia ter precisamente este tipo de experiência de treinador principal, mesmo que numa equipa menos “competitiva”, para que pudesse vivenciar todos os problemas do dia-a-dia, forneça não só uma “bagagem” que lhe permita continuar a sua carreira, mas sobretudo que todo o processo de busca bibliográfica pelas melhores práticas induzam uma constante evolução e melhoria do seu processo de treino. No fundo, além da necessidade da conclusão deste relatório para a obtenção do Grau de Mestre em Treino Desportivo, o autor “viveu” este ano de estágio como uma oportunidade muito boa de experimentar ligar toda a “teoria” aprendida, não só na Licenciatura, como no corrente Mestrado, à “prática”, sendo que neste contexto, caso se errasse, existia liberdade para modificar comportamentos, e sobretudo, experimentar estratégias que, caso o estágio fosse efetuado noutro local, não pudessem ser colocadas em prática.

Assim, o sonho e a busca de uma vida ligada a esta modalidade continua, sabendo sempre que quem faz o que gosta, fá-lo melhor e de maneira mais feliz. Sendo um processo que só agora começou, e que se espera que seja para sempre.

7 - Referências Bibliográficas

- Almond, L. (1986). *Asking teachers to research*. In R. Thorpe, D. Bunker, & L. Almond (Eds.). Loughborough: University of Loughborough, Nene Litho.
- Araújo, A. (1998). *Congruência entre o modelo de jogo do treinador e o futebol praticado pela equipa. O contra-ataque. Um estudo de caso em futebol de alto rendimento*. Porto: A. Araújo. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Araújo, D. (2005). *Abordagem ecológica da dinâmica de tomada de decisão no desporto: Estudos na vela e no basquetebol*. Tese de doutoramento não publicada. Lisboa: FMH-UTL.
- Araújo, J. (2009). *Ser Treinador*. 3ª ed. Lisboa: Texto Editores.
- Azevedo, J.P. (2011). *Por dentro da tática*. 1ª ed. Estoril: Prime Books.
- Bompa, T. (1983). *Theory and methodology of training*. Iowa: Kent Hunt.
- Bouças, P. (2016). *Construir uma equipa campeã*. 1ª ed. Lisboa: Prime Books.
- Castelo, J.F. (2003). *Futebol – Guia prático de exercícios de treino*. Lisboa: Visão e Contextos.
- Castelo, J.F. (2004). *Futebol. Organização Dinâmica do Jogo*. Cruz Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa – Serviço de Edições.
- Castelo, J.F. (2005). Futebol- o exercício de treino e as suas formas complementares. In D.Araújo (Ed.), *O contexto da decisão: A ação tática no Desporto*. Lisboa: Visão e Contextos.
- Castelo, J.F. (2006). *Futebol. Conceptualização e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino*. Lisboa: Visão e contextos.
- Damásio, A. (2000). *O sentimento de si. O corpo, a emoção e a neurobiologia da consciência*. 15ªed. Lisboa: Publicações Europa-América.
- Davids, K., Araújo, D. & Shuttleworth (2004). Applications of Dynamical Systems Theory to Football. *Science and Football*, (537-550). Oxon: Routledge.
- Dellal, A., Chamari, C., Wong, D., Ahmaidi, S., Keller, D., Barros, M., Bisciotti, G. & Carling, C. (2011). Comparison of physical and technical performance in European professional soccer matchplay: The FA premier league and La LIGA. *Eur Journal Sports Science* (11), 51–59.
- Dias, H. (2016). *A Construção de Um Jogar*. 1ª ed. Lisboa: Prime Books

- Duricek, M. (1985). Estructura de la estrategia y la táctica en los juegos deportivos. *El Entrenador Español (Fútbol)* (26), 24-28.
- Faria, R. (1999). “*Periodização Tática*”. *Um Imperativo Concepto-metodológico do Rendimento Superior em Futebol*. Porto: R.Faria. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Figueiredo, A., Coelho e Silva, M., Cumming, S. & Malina, R. (2010). Size and maturity mismatch in youth soccer players 11-to 14-years-old . *Pediatric exercise science* 22 (4), 596
- Frade, V. (1990). *A interação, invariante estrutural do rendimento do futebol, como objeto do conhecimento científico – Uma proposta de explicitação de causalidade*. Projeto para a prestação de provas de doutoramento à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto. Porto. Não Publicado.
- Ford, P. R., Yates, I., & Williams, A. M. (2010). *An analysis of practice activities and instructional behaviours used by youth soccer coaches during practice: exploring the link between science and application*. *Journal of sports sciences*, 28(5), 483-495.
- Gaiteiro, B. (2006). *A ciência oculta do sucesso – Mourinho aos olhos da ciência*. Porto: B. Gaiteiro. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Garganta, J.(1997). *Modelação tática do jogo de Futebol*. Porto: J. Garganta. Dissertação de Doutoramento apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Garganta, J. (2003). Fútbol: del juego al entrenamiento, del entrenamiento al juego. *Training Fútbol*, (85), 14-17.
- Garganta, J. & Pinto, J. (1998). O Ensino do Futebol. In A. Graça & J. Oliveira (3ª ed.), *O Ensino dos jogos Desportivos Coletivos* (95-135). Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos Coletivos – Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Gomes, M. (2006). *Do Pé como Técnica ao Pensamento Técnico dos Pés Dentro da Caixa Preta da Periodização Tática – um Estudo de Caso*. Porto: M. Gomes. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Gréhaigne, J.F. (2001). *La organización del juego en el fútbol*. Barcelona: INDE

- Gréhaigne, J.F. & Godbout, P. (1995). Tactical knowledge in team sport from a constructivist and cognitivist perspective. *Quest*, 47 (4), 490-505.
- Hagedorn, G., Lorenz, H. & Mesek, U. (1982). Taktik in Sportspiel- Untersuchung zur individual-Gruppen und Mannschaftsataktik im Sportspiel Basketball. *Leistungssport*, (5), 368-377.
- Handford, C., Davids, K., Bennett, S. & Button, C. (1997) Skill acquisition in sport: some applications of an evolving practice ecology. *Journal of Sports Science*. 15(6), 621-40.
- Holding, D. (1976). An approximate transfer surface, *Journal of Motor Behavior*, (8), 1-9
- Hopper, C. & Davis, M. (1988). *Coaching Soccer Effectively*. Champaign: Human Kinetics Books.
- Hughes, C. (1994). *The Football Association Book of Soccer-Tactics and Skills*. 4^a ed. London: British Broadcasting Corporation and Madcdonald Queen Anne Press.
- Le Moigne, J. (1990). *La Modelisation des systems complexes*. Paris: Bordas
- Mahlo, F. (1997). *O acto tático no jogo*. 2^a ed. Lisboa: Compendium.
- Matveiev, L.P. (1986). *Aspects fondamentaux de l'entraînement*. Ed. Vigot: Paris.
- Mohammed, S., Klimoski, R. & Rentsch, J.R. (2000). The measurement of team mental models: We have no shared schemas. *Organizational Research Method*, 3(2), 123-156.
- Musch, J. & Grondin, S. (2001) Unequal competition as an impediment to personal development: a review of the relative age effect in sport. *Developmental Review*, 21(2), 147-167.
- Neto, J. (2014). *Preparar para ganhar*. 1^a ed. Venda do Pinheiro: Cafilesa.
- Newell, K. (1986). Constraints on the development of coordination. In M.G. Wade & H.T.A. Whiting (eds.), *Motor Development in Children: Aspects of Coordination and Constrol* (341-360). Dordrecht, Netherlands: Martinus Nijhoff Publishers.
- Queiroz, C. (1986). *Estrutura e organização dos exercícios de treino em Futebol*. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol.
- Oliveira, J.G. (2004). *Conhecimento específico em futebol: Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino-aprendizagem/treino do jogo*. Porto: Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Oliveira, J.G. (2006). Entrevista. In Gomes, M.. *Do Pé como Técnica ao Pensamento Técnico dos Pés Dentro da Caixa Preta da Periodização Tática – um Estudo de Caso*. Porto: M. Gomes. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Passos, P., Batalau, R. & Gonçalves, P. (2006). Comparação entre as abordagens ecológica e cognitivista para o treino da tomada de decisão no Ténis e no Rugby. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 6 (3), 305-317.

Raastad, O., Aune, T., van den Tillaar, R. (2015). Effect of Practicing Soccer Juggling With Different Balls Upon Performance, Retention and Transfer to Ball Reception. *Motor Control*. Volume (nº), paginas.

Rahmatpanah, M. (1994). Why ball-juggling? *Scholastic Coach and Athletic Director*, (64), 14-16.

Ramos, F. S. (2002). *Futebol - Da “Rua” à competição*. 1ª ed. Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva.

Ramos, F. S. (2003). *Futebol – Análise do conteúdo do treino no alto rendimento. Período competitivo 1995-2002*. Lisboa: F. Ramos. Dissertação de Mestrado em Treino de Alto Rendimento apresentado à Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa

Reed, H. (1996). *The role of alternatively spliced microexons and hexapeptide motif in modulating Ubx specificity in vivo*. Ph.D. Thesis, University of Cambridge, England

Reilly, T., Williams, A., Nevill, A. & Franks, A. (2000). A multidisciplinary approach to talent identification in soccer, *Journal of Sports Sciences*, 18 (9), 695-702

Riera, J. (1995). Estrategia, táctica y técnica deportivas. *Apunts Educ. Fís. Deportes*. (39), 45-56.

Shea, B., Morgan, L. (1979). Contextual interference effects on the acquisition, retention, and transfer of a motor Skill. *Journal of Experimental Psychology: Human Learning and Memory*, 5 (2), 179-187.

Schmidt, R. & Lee, T. (2005). *Motor control and learning: a behavioral emphasis*. 4th ed. Champaign, IL: Human Kinetics.

Silva, P., Garganta, J., Araújo, D., Davids, K. & Aguiar, P. (2013). Shared knowledge or shared affordances? Insights from an ecological dynamics approach to team coordination in sports. *Sports Med*, 43(9), 765-72. doi: 10.1007/s40279-013-0070-9.

Singer, R.N. & Suwanthada, S. (1986). The generalisability effectiveness of a learning strategy on achievement in related closed motor skills, *Research Quarterly of Exercise and Sport*, 57, 205-214.

Sterman, J. (2000). *Business Dynamics: Systems Thinking and Modeling for a Complex World*. Boston: Irwin/McGraw-Hill.

Tenga, A., Roglan, L., & Bahr, R. (2010). Measuring the effectiveness of offensivematch-play in professional soccer. *Journal of Sports Science*, 10 (4), 269-277.

Teodorescu, L. (1977): *Théorie et méthodologie des jeux sportifs*. Paris: Les Editeurs Français Réunis.

Torquemada, R. (2013). *A fórmula Barça*. 1ª ed. Tarragona: Cossetânia Edicions.

Urbea, J. & García de Oro, G. (2011). *Êxito. As 11 chaves da motivação, do sucesso e da liderança vistas a partir dos melhores treinadores do mundo*. 1ª ed. Lisboa: Prime Books.

van den Tillar, R. & Marques, M. (2013). Effect of specific versus variable practice upon overhead throwing speed in children. *Perceptual and Motor Skills*, (3), 872-884.

Weigelt, C., Williams, A., Wingrove, T. & Scott, M. (2000). Transfer and motor skill learning in association football. *Ergonomics*, 43 (10), 1698-1707.

Williams, A. & Hodges, N. (2005). Practice, instruction and skill acquisition in soccer: Challenging tradition. *Journal of Sports Sciences*, 23 (6), 637-650.

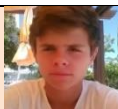
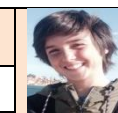
Williams, A., & Reilly, T. (2000). Talent identification and development in soccer. *Journal of Sports Sciences*, (18), 657–667.

Wulf, G. (1991). The effect of type of practice on motor learning in children. *Applied Cognitive Psychology*, (5), 123-134.

Wulf, G. & Shea, C. (2002). Principles derived from the study of simple skills do not generalize to complex skill learning. *Psychonomic Bulletin & Review*, 9 (2), 185-211

8 - ANEXOS

Anexos Área 1

João Francisco Andrade Santos		
Função preferencial	Defesa Direito	
Outras funções	Defesa Esquerdo	
Pontos fortes	Lateral competente defensivamente, que respeita a linha defensiva, concentrado e experiente, que quando sobe pelo corredor joga de maneira simples e objetiva, possuindo boa capacidade de cruzamento;	
Pontos fracos	Fisicamente frágil, sofre nas bolas divididas, especialmente com jogadores mais fortes fisicamente; alguma apetência para o aparecimento de lesões;	
Vasco Oconnor Shirley Ferreira Matos		
Função preferencial	Extremo direito	
Outras funções	Defesa Direito	
Pontos fortes	Grande capacidade física (resistência e velocidade) subindo várias vezes pelo corredor sem acusar o cansaço; não complica jogando simples, procurando combinações curtas e com boa qualidade de cruzamento (sobretudo rasteiro)	
Pontos fracos	Alguma dificuldade nos duelos individuais (pequeno e leve) ainda que seja intenso; pouca criatividade no 1x1	
Pedro Faustino Roxo		
Função preferencial	Defesa Esquerdo	
Outras funções	Não tem	
Pontos fortes	Forte tecnicamente com um pé esquerdo acima da média, trata-se de um lateral muito ofensivo, que tem um bom 1x1, que sabe fixar bem a defesa	
Pontos fracos	Defensivamente sofrível, tem diminutos níveis de concentração ao longo do jogo, não respeitando a linha defensiva. Pouco empenho em treino	
Pedro Serpa Silva		
Função preferencial	Defesa Central	
Outras funções	Não tem	
Pontos fortes	Muita qualidade tática, tratando-se de um central muito forte na antecipação e no desarme, e com uma qualidade técnica sublime, possuindo grande capacidade na 1ª fase de construção	
Pontos fracos	Alguma apetência para o desenvolvimento de lesões (sobretudo traumáticas); algo lento	
Idálio Gonçalves Garcia Sá		
Função preferencial	Defesa Central	
Outras funções	Médio Defensivo	
Pontos fortes	Fisicamente muito forte, sendo muito rápido, o que permite à equipa jogar com uma linha defensiva subida, muito ágil, e com uma grande impulsão; mentalmente fortíssimo	
Pontos fracos	Qualidade técnica, nomeadamente a receção e passe curto, que pode comprometer a saída a jogar, tem de ser muito melhorada	

Leonardo Filipe Santos Andrade		
Função preferencial	Defesa Central	
Outras funções	Médio Defensivo	
Pontos fortes	Duelos divididos, no corpo a corpo	
Pontos fracos	Pouca experiência (nunca jogou futebol), aliado a inúmeras dificuldades físicas inerentes à sua compleição física (pouca velocidade, muito pouca resistência, e mobilidade e agilidade deveras sofrível) e má técnica	
Wepson Rocha Embana		
Função preferencial	Médio Defensivo	
Outras funções	Defesa Central e Médio Interior	
Pontos fortes	Bom tecnicamente, protege bem a bola e tem uma boa qualidade de passe	
Pontos fracos	Muita falta de experiência de jogo, acusa algumas lacunas táticas, sobretudo ao nível do posicionamento, principalmente sem bola	
João Filipe Oliveira Almeida		
Função preferencial	Médio Defensivo	
Outras funções	Defesa Central e Médio interior	
Pontos fortes	Agressivo, intenso, forte nos duelos aéreos e que tecnicamente é bom e tem alguma criatividade, tendo igualmente uma boa qualidade de passe	
Pontos fracos	Algumas lacunas táticas ao nível do posicionamento, come sem bola, não dando as coberturas necessárias (atuando a médio defensivo)	
André Jorge Ferreira		
Função preferencial	Médio interior	
Outras funções	Médio Defensivo, Defesa Central e Defesa lateral	
Pontos fortes	Grande qualidade técnica, muito boa qualidade de passe (sobretudo ao 1º toque) e um posicionamento muito eficaz; polivalência	
Pontos fracos	Pouca agressividade e intensidade; capacidade física ao nível da resistência	
Alexandre Moreira Cardoso		
Função preferencial	Médio interior	
Outras funções	Médio defensivo	
Pontos fortes	Técnica razoável, sobretudo ao nível do drible; vontade de trabalhar e aprender; fisicamente (em termos de resistência) forte; cabeceamento e impulsão	
Pontos fracos	Muita inexperiência ; tomada de decisão; força e velocidade	
Ricardo Manuel Santos Araújo		
Função preferencial	Médio Ofensivo	
Outras funções	Falso Ponta de Lança; Extremo Interior	
Pontos fortes	Técnica individual elevadíssima; fortíssimo no 1xl e no último passe, tendo muita vontade de trabalhar e evoluir; vontade em assumir o jogo constantemente	
Pontos fracos	Sem bola mostra alguma falta de agressividade; finalização	




Adolfo Rafael Sanchez Brito		
Função preferencial	Extremo	
Outras funções	Médio Interior	
Pontos fortes	Fisicamente muito forte, em termos de velocidade, força e duelos divididos; pontapé forte e colocado; finalização; forte em condução de bola	
Pontos fracos	Qualidade técnica pode ser melhorada; estilo de jogo muito direto; pouca qualidade de passe, sobretudo curta	
Marco António Gomes Monteiro Pereira		
Função preferencial	Extremo	
Outras funções	Não tem	
Pontos fortes	Muita criatividade; muito forte no 1x1; boa qualidade de passe e cruzamento; inteligência (facilmente percebe o que se pretende)	
Pontos fracos	Taticamente errático; individualista; tomada de decisão;	
Gustavo Maria Camacho Monteiro		
Função preferencial	Extremo	
Outras funções	Ponta de Lança	
Pontos fortes	Fortíssimo em condução de bola (muita velocidade); remate potente e muito eficaz no cruzamento; muito forte igualmente na marcação das bola paradas.	
Pontos fracos	Emocionalmente muito instável; tomada de decisão; 1x1 precisa de ser melhorado, executando sempre a mesma finta	
Vasco Ventura Pinto Martins		
Função preferencial	Avançado	
Outras funções	Médio ofensivo	
Pontos fortes	Técnica individual apurada; qualidade de passe; muito forte no apoio frontal e na combinação com os colegas	
Pontos fracos	Fisicamente muito frágil; não se dá ao choque, “desaparecendo” em jogos mais físicos	
Pedro Manuel Carvalho Figueiredo		
Função preferencial	Avançado	
Outras funções	Não tem	
Pontos fortes	Vontade e empenho; capacidade física; apetência pelo golo	
Pontos fracos	Falta de experiência; qualidade técnica (recepção, passe, condução, remate)	

Tabela 3 – Caraterísticas individuais de cada um dos jogadores do plantel

Anexos Área 2

Categorias	Grupo	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Passes Certos Antes	Grupo Controlo	8	61,3750	30,85884	10,91025
	Grupo Teste	8	66,0000	27,67154	9,78337
Passes Errados Antes	Grupo Controlo	8	15,1250	3,52288	1,24553
	Grupo Teste	8	20,6250	8,58466	3,03514
% Passes Acertados Antes	Grupo Controlo	8	75,9980	13,82582	4,88816
	Grupo Teste	8	75,3035	8,64471	3,05637
Receções Corretas Antes	Grupo Controlo	8	47,0000	26,75284	9,45856
	Grupo Teste	8	46,1250	22,45273	7,93824
Receções Erradas Antes	Grupo Controlo	8	9,7500	5,39179	1,90629
	Grupo Teste	8	11,5000	5,68205	2,00891
% Receções acertadas Antes	Grupo Controlo	8	76,0228	23,93144	8,46104
	Grupo Teste	8	77,5772	14,19456	5,01853
Conduções com sucesso Antes	Grupo Controlo	8	11,7500	8,87613	3,13819
	Grupo Teste	8	20,1250	8,59298	3,03808
Conduções sem sucesso Antes	Grupo Controlo	8	7,2500	3,99106	1,41105
	Grupo Teste	8	8,0000	1,77281	,62678
% Conduções acertadas Antes	Grupo Controlo	8	54,7066	26,53974	9,38321
	Grupo Teste	8	68,6408	14,19711	5,01944

Tabela 12 – Tabela descritiva das médias e desvios padrões das duas populações, nas 9 categorias diferentes a analisar, antes do período de treino

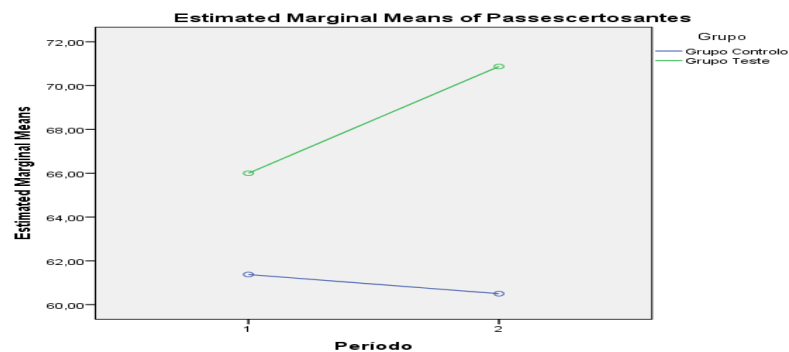


Figura 51 – Evolução da média de passes acertados nos dois grupos, antes e depois do período de treino

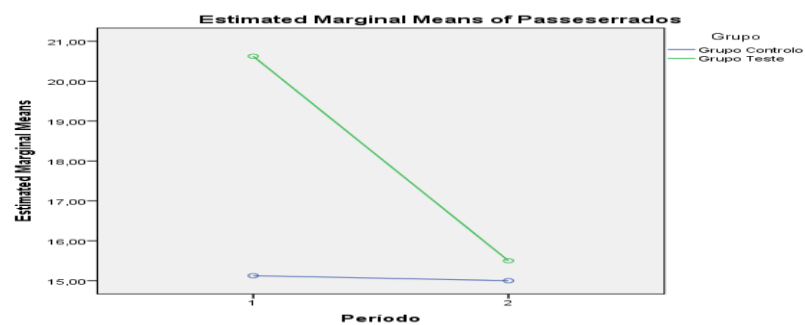


Figura 52 – Evolução da média de passes errados nos dois grupos, antes e depois do período de treino

Anexos Área 3



fMH Faculdade de Motricidade Humana
Universidade de Lisboa

Organização: Grupo de Estágio N.º 5, Mestrado em Treino Desportivo

AÇÃO DE FORMAÇÃO

BASES PARA A CONSTRUÇÃO DE UMA EQUIPA DE FUTEBOL
"PERCURSO FORMATIVO DO JOGADOR"

Dia 20 de Abril:

  Moderador:  

Rodrigo Magalhães Gilberto Freitas

Dia 21 de Abril:

Hugo Leal Silveira Ramos Paulo Leitão

A escassez do Futebol de Rua, onde a criança aprendia as destrezas motoras básicas do jogo, tem conduzido à necessidade de iniciar o processo de preparação cada vez mais cedo, originando uma responsabilidade cada vez maior às Escolas/Academias de Futebol. A presente Ação de Formação procura expor e refletir sobre os processos de trabalho nas Academias em Portugal.

Salão Nobre das 19h às 22h

Inscrições para: pformativojogador@gmail.com **ENTRADA**

Local: FMH, Estrada da Costa
1499-002 Cruz Quebrada - Dafundo **GRATUITA**

Figura 53 – Cartaz de divulgação da ação



Figura 54 – Certificado de participação da ação

Sessões de Treino (Unidades de Treino) base de cada Mesociclo

Grupo Sportivo de Loures

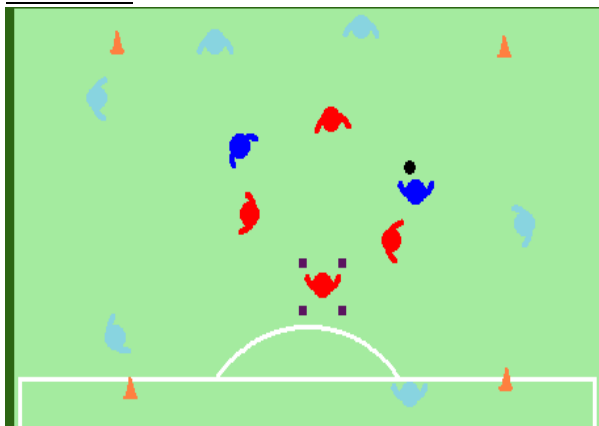
Unidade de Treino terça-feira Mesociclo 1



Clube	Data	Mesociclo	Microciclo	Hora	Equipa
GS Loures	15-09-15	1	1	19:30h	2001 B
Objetivos da sessão: Melhoria condição física e técnica; Mobilidade – Macro princípio			Material: 10 cones grandes; 1 conjunto cones pequenos; 6 barras; alvo colocar a bola		
Exercício 1			<p>Descrição: Circuito técnico e físico onde : 1 – Passelongo; 2 – quem cruza sprinta de frente, costas, lado seguido de skipping e quem finaliza multisaltos e skipping; 3 – Salto Pés Juntos; 4- Recebem o passe longo e sem deixar cair no chão tentar colocar a bola no alvo, passando por todos; 5- “carrinho de mão”</p> <p>Forma: -</p> <p>Condicionantes/variantes: - Não existem</p> <p>Número: 4 grupos de 4</p> <p>CrITÉrios de êxito: - Correta execução das várias estações</p> <p>Tempo: 25’</p> <p>Objetivo específico: - Coordenação; Resistência aeróbia; Força Membros Inf/Sup; Potência anaeróbia; Técnica individual</p> <p>Espaço: Meio Campo 11</p>		
Exercício 2			<p>Descrição: Situação de 2x2, sem condicionantes. Torneio “Dutch Master”, onde cada jogador terá um número e onde todos jogaram entre si para apurar qual o jogador que mais influencia os restantes</p> <p>Forma: 2x2</p> <p>Condicionantes/variantes: - Não existem</p> <p>Número: 4 jog..</p> <p>CrITÉrios de êxito: - Mobilidade; Técnica individual</p> <p>Tempo: 5 x 4’</p> <p>Objetivo específico: - Resistência aeróbia; Técnica individual</p> <p>Espaço: 10mx10m</p>		
Exercício 3			<p>Descrição: Exercício de MPB onde existem 3 equipas de 4 elementos, fazendo assim uma situação de 4+4x4. Após 10 passes um ponto</p> <p>Forma: 4+4x4</p> <p>Condicionantes/variantes: - Quem perde a posse tem 3 segundos para a recuperar se não enche 10 abdominais</p> <p>Número: 12 jog.</p> <p>CrITÉrios êxito: - Qualidade de passe; mobilidade; criação linhas de passe</p> <p>Tempo: 12’</p> <p>Objetivo específico: - Macro princípios “Mobilidade” e “Preservação Posse Bola”; Res. Aeróbia</p> <p>Espaço: 20mx20m</p>		

Grupo Sportivo de Loures

Exercício 4



Descrição:

Situação de MPB de 6+2x4, em que o objetivo é a bola passar pelos dois apoios interiores, e quando isso acontecer ganha-se um ponto.

Condicionantes/variantes:

- Não Existem

CrITÉrios de êxito:

- Mobilidade; criação linhas de passe; qualidade de passe

Objetivo específico:

- Mobilidade; jogo interior; apoio frontal PL; resistência aeróbia; Técnica individual

Forma:

6+2x4

Número:

12 jog.

Tempo:

18'

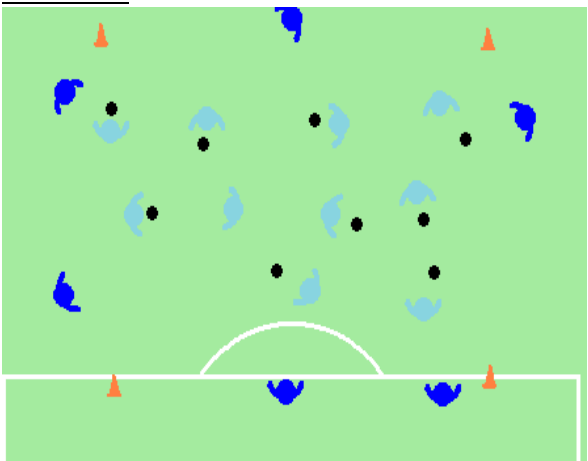
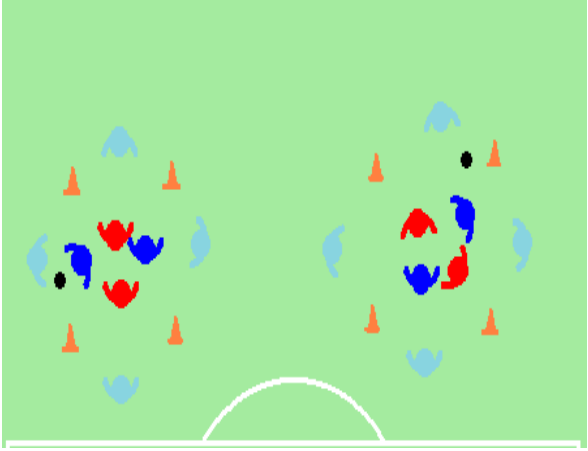
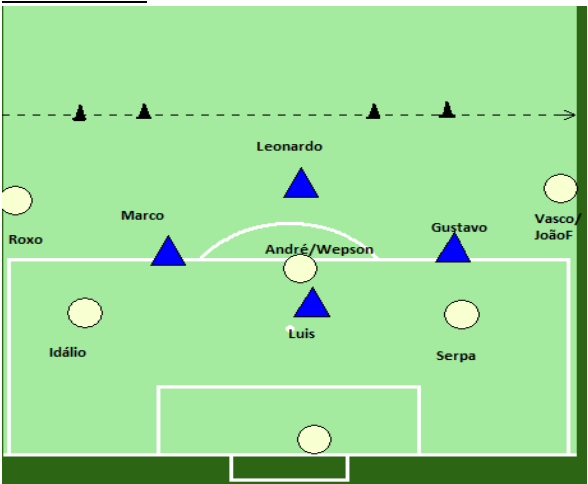
Espaço:

20mx20m

Grupo Sportivo de Loures

Unidade de Treino quarta-feira Mesociclo 1



Clube	Data	Mesociclo	Microciclo	Hora	Equipa
GS Loures	16-09-15	1	1	19:30h	2001 B
Objetivos da sessão: Princípio da mobilidade; 1ª fase de construção; dinâmica jogo interior			Material: Conjunto de cones pequeninos; 8 cones grandes; 2 balizas pequenas		
Exercício 1			Descrição: Exercício de aquecimento, em que estão todos dentro do espaço delimitado com bola e deixam bola dos apoios exteriores e estes entram em condução dentro do espaço delimitado.		Forma: .
			Condicionantes/variantes: - Passe; combinação direta		Número: Todos
			Critérios de êxito: - Condução de bola; cabeça levantada;		Tempo: 12'
			Objetivo específico: - Aquecimento geral e técnica individual		Espaço: 15mx15m
Exercício 2			Descrição: Meincho de 2+4x2, onde dentro do quadrado existe uma situação de 2x2, com quatro apoios com os apoios exteriores. Quando a bola é passada entre os dois jogadores de dentro, a equipa ganha um ponto.		Forma: 2+4x2
			Condicionantes/variantes: - Dois toques		Número: 8 jog.
			Critérios de êxito: - Mobilidade; coberturas defensivas; correta execução do passe		Tempo: 14'
			Objetivo específico: - Macro Princípio Mobilidade; Jogo interior		Espaço: 10mx10m
Exercício 3A			Descrição: Situação de 5x4, onde se pretende treinar a saída a jogar com as várias soluções do nosso modelo, sendo que a forma de pontuar será marcar golo numa das balizas pequenas, que servem de simulação para a entrada da bola no médio interior.		Forma: Gr+5x4
			Condicionantes/variantes: - Não existem		Número: 9 jog
			Critérios êxito: - Posicionamento; equilíbrios; mobilidade; passe tenso; Largura		Tempo: 22'
			Objetivo específico: - 1ª fase de construção – Sub Princípio “entrada da bola no médio interior”		Espaço: 30mx60m

Grupo Sportivo de Loures

<p>Exercício 3B</p> 	<p>Descrição: Situação de 3x3 em que se pretende trabalhar a dinâmica entre os médios, onde a pontuação será marcar golo numa das duas balizas laterais (simulação passe de ruptura para extremos)</p>	<p>Forma: 3x3</p>
<p>Condicionantes/variantes: - Não existem</p>	<p>Número: 6 jog.</p>	
<p>CrITÉRIOS de êxito: - Mobilidade; qualidade de passe</p>	<p>Tempo: 22'</p>	
<p>Objetivo específico: - O.O., jogo interior e rotinas e dinâmicas entre o MDF e o Interior.</p>	<p>Espaço: 30mx20m</p>	

<p>Exercício 4</p> 	<p>Descrição: - Situação de jogo simples de G+7+2x7+Gr sem condicionantes, que serve, de maneira estratégica, para criar rotinas na O.O. e O.D. Os jokers servem de extremos para as equipas</p>	<p>Forma: Gr+7+2 x7+Gr</p>
<p>Condicionantes/variantes: Não existem</p>	<p>Número: 16 jog.</p>	
<p>CrITÉRIOS de êxito: - Aproveitar superioridade numérica corredor lateral;</p>	<p>Tempo: 30'</p>	
<p>Objetivo específico: - Criação de rotinas Ofensivas e Defensivas; Dinâmica ofensiva no corredor lateral</p>	<p>Espaço: Meio campo</p>	

Grupo Sportivo de Loures

Unidade de Treino sexta-feira Mesociclo 1



Clube	Data	Mesociclo	Microciclo	Hora	Equipa
GS Loures	18-09-15	1	1	19:30h	2001 B
Objetivos da sessão: - Micro Princípios (Contenção e Coberturas DEF.) - O.O. (Criação Sit. Finaliz.) e O.D. (posic. Def.)			Material: - Conjunto Cones Pequenos; 4 balizas reduzidas;		
Exercício 1			Descrição:	Forma:	
			- Exercício de MPB de 4x2, em que caso a bola passe pelo meio dos dois jogadores estes ficam mais uma vez no meio	4x2	
			Condicionantes/variantes: - 2 toques - Bola tem que passar por dentro dos cones	Número: 6 jog.	
			Critérios de êxito: - Coberturas adequadas ao jogador em contenção; Passe tenso	Tempo: 15'	
			Objetivo específico: - Coberturas defensivas	Espaço: 8m x 8m	
Exercício 2			Descrição: - Exercício de Velocidade nos seguintes percursos: -> 1-2-1-4; 1-3-1-4;1-4;1-5-1-4 (Skipping Lateral);	Forma: -	
			Condicionantes/variantes: Não existem	Número: Todos.	
			Critérios de êxito: - Velocidade Máxima de execução	Tempo: 10'	
			Objetivo específico: - Velocidade e coordenação	Espaço: 8m x 8m	
Exercício 3ª			Descrição: - Situação de 4x4 em que a equipa composta pela linha defensiva é responsável por defender 4 balizas (cada uma da responsabilidade de cada defesa) e por marcar nas duas balizas laterais	Forma: 4x4	
			Condicionantes/variantes: - Equipa defensiva só pontua se passar em progressão pelas balizas	Número: 8 jog.	
			Critérios êxito: - Posicionamento adequado da linha defensiva; contenção e coberturas adequadas	Tempo: 20'	
			Objetivo específico: - Trabalhar posicionamento da linha defensiva; introdução conceito bola coberta/descoberta; pressão alta após perda de bola	Espaço: 20m x 40m	

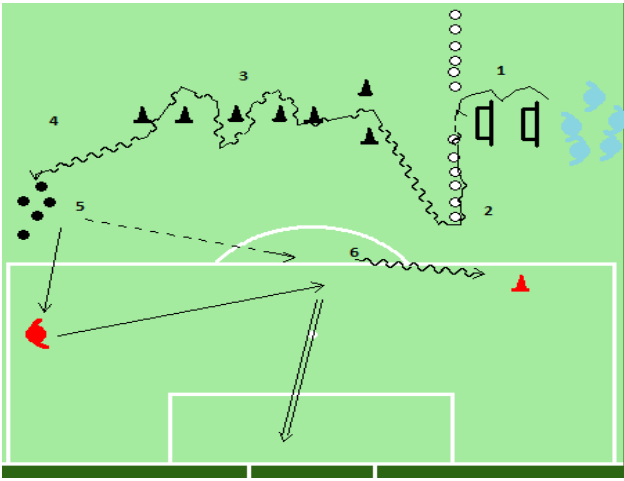
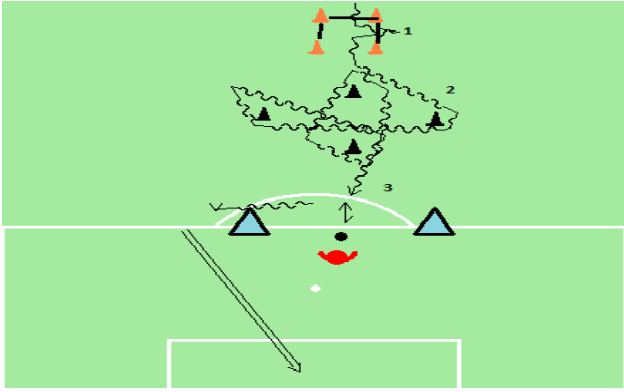

Grupo Sportivo de Loures

<p>Exercício 3B</p> 	<p>Descrição: - Situação de 4x3+Gr em que incide sobretudo na finalização, procurando a combinação MOF Avançado e a situação de 1x1 dos extremos, de preferência flectindo para o meio e rematando prontamente</p> <p>Condicionantes/variantes: Não existem</p> <p>Critérios de êxito: - contenção e coberturas; 1x1 ofensivo; mobilidade;</p> <p>Objetivo específico: - Trabalhar contenção e cobertura (3 jogadores com mais dificuldade); Finalização/criação de situações de finalização</p>	<p>Forma: 4x3+Gr</p> <p>Número: 7 jog.</p> <p>Tempo: 20'</p> <p>Espaço:</p>
<p>Exercício 4</p> 	<p>Descrição: - Situação de jogo simples de G+7+2x7+Gr sem condicionantes, que serve, de maneira estratégica, para criar rotinas na O.O. e O.D. Os jokers servem de extremos para as equipas</p> <p>Condicionantes/variantes: Não existem</p> <p>Crítérios êxito: - Aproveitar superioridade numérica corredor lateral;</p> <p>Objetivo específico: - Criação de rotinas Ofensivas e Defensivas; Dinâmica ofensiva no corredor lateral</p>	<p>Forma: Gr+7+2x7+Gr</p> <p>Número: 16 jog.</p> <p>Tempo: 30'</p> <p>Espaço: Meio campo</p>

Grupo Sportivo de Loures

Unidade de Treino terça-feira Mesociclo 2



Clube	Data	Mesociclo	Microciclo	Hora	Equipa
GS Loures	Terça-feira	2	1	18:30h	2001 B
Objetivos da sessão: Res. aeróbia; pot. anaeróbia; coordenação; Macro principio mobilidade; principio Contramovimetos; 1ª /2ª fase de constr.			Material: 10 cones grandes; 1 conjunto cones pequenos; 12 barras; 2 caixotes; 7 coletes; saco de 12 bolas		
Exercício 1A			Descrição: Circuito técnico e físico onde : 1 – Salto pés juntos; 2 – Skiping lateral; 3- slalom à velocidade máxima; 4- sprint; 5- faz um passe para o treinador e vai finalizar à entrada da área;6- se for golo repõe, se não for rapidamente fazer contenção no cone laranja		Forma: -
			Condicionantes/variantes: - Não existem		Número: 8 jog.
			Crítérios de êxito: - Correta execução das várias situações		Tempo: 10'
			Objetivo específico: - Coordenação; Resistência aeróbia; Força Membros Inf/Sup; Potência anaeróbia; reacção à perda da bola		Espaço: Meio Campo 7
Exercício 1B			Descrição: Circuito técnico e físico onde: 1 – Salto pés juntos (frente, lado, lado); 2 – Agilidade à velocidade máxima (lado; outro lado, frente e trás); 3 – recebe bola no treinador conduz na direcção do defesa finta e finaliza (se falhar vai à recarga)		Forma: -
			Crítérios de êxito: - correta execução de cada situação		Número: 8 jog.
			Objetivo específico: Coordenação; Resistência aeróbia; Força Membros Inf/Sup; Potência anaeróbia; Técnica individual; reacção à perda da bola; finalização em 1x1		Tempo: 10'
Exercício 2			Descrição: Situação de Gr+7x9, em que se pretende trabalhar a 1ª e 2ª fase de construção, em que a bola segue sempre da baliza, e em que a equipa que está a sair a jogar tem que marcar golo numa das duas balizas laterais colocadas a meio campo. Sempre que a bola sai do campo, segue da baliza principal. Para passar para a 2ª fase de construção tem que se verificar uma situação de Gr+6x6 (um interior pode descer), e apenas se pode passar pela baliza lateral em progressão ou pelas balizas interiores em progressão ou em passe para interior a receber.		Forma: Gr+7x9
			Crítérios êxito: - Organização; largura; dinâmica interiores passes tensos; progressão c/bola		Número: 16 jog
			Objetivo específico: - 1ª e 2ª fase construção: Entrada da bola no interior, aceleração através de progressão (lateral ou interior); Reacção PB		Tempo: 15' + 15' (s/mar)
					Espaço: Meio Campo 11

Grupo Sportivo de Loures

<p>Exercício 3</p> 	<p>Descrição: Situação simples de 2x1, em que o objetivo passa por manter a bola o maior tempo possível. Caso o defesa recupere a bola, o objetivo passa por tentar passar com ela controlada pelo quadrado. O defesa é fixo durante dois minutos e depois troca, ganha o defesa que efectuar mais recuperações.</p> <p>Condicionantes/variantes: - Quem passa sai do mesmo sitio; 2 toques</p> <p>Critérios de êxito: - Mobilidade; concentração; reacção imediata à perda da bola; qualidade de passe</p> <p>Objetivo específico: - Reacção à perda da bola; princípio O.O. "Mobilidade"</p>	<p>Forma: 2x1</p> <p>Número: 15 jog.</p> <p>Tempo: 3x2'</p> <p>Espaço: 12m x 5m</p>
<p>Exercício 4ª e B</p> 	<p>Descrição: Situação de 1+1x1, que vem no seguimento do exercício anterior, e que pretende trabalhar os Contramovimentos. O joker não passa da linha a tracejado mas pode ser pressionado lá. Passado dois minutos troca o defesa.</p> <p>Condicionantes/variantes: -2 toques; 2+1x2</p> <p>Critérios de êxito: - Mobilidade; concentração; reacção imediata à perda da bola; qualidade de passe</p> <p>Objetivo específico: - princípio organização ofensiva (Contramovimento)</p>	<p>Forma: 2x1</p> <p>Número: 3/5 jog.</p> <p>Tempo: 3x2'</p> <p>Espaço: 12m x 5m</p>

Grupo Sportivo de Loures

Unidade de Treino quarta-feira Mesociclo 2



Clube	Data	Mesociclo	Microciclo	Hora	Equipa
GS Loures	Quarta-feira	2	1	19:30h	2001 B
Objetivos da sessão: Técnica individual; finalização; transição defensiva			Material: 8 cones grandes, saco de 12 bolas, 6 coletes de uma cor e 4 de outra; 3 bolas de tamanho reduzido		
Exercício 1			<p>Descrição: Situação de rabia de 13x3, a um toque, que pretende chegar aos 20 passes para fazer um ponto. O defesa que recuperar a bola passa a avançado</p> <p>Forma: 13x3</p> <p>Condicionantes/variantes: - Acerta no cone os do meio ficam mais uma vez</p> <p>Número: 16 jog.</p> <p>Critérios de êxito: - Qualidade de passe, concentração</p> <p>Tempo: 15'</p> <p>Objetivo específico: - Trabalho técnico (passe); cobertura/contenção/ equilíbrio</p> <p>Espaço: 16mx16m</p>		
Exercício 2			<p>Descrição: Situação de jogo de 4x4, em que existem várias bolas espalhadas a volta do campo. Sempre que a bola sair de campo, o ultimo a tocar tem que a ir buscar e coloca-la no local de onde a equipa com bola saiu a jogar (onde estava uma das outras bolas). Assim até o defensor voltar a jogo executa-se uma situação de 4x3.</p> <p>Forma: 4x4</p> <p>Número: 8 jog.</p> <p>Condicionantes/variantes: - Quem marcar golo em situação de Superioridade numérica vale 3 pontos</p> <p>Critérios de êxito: - Concentração; mobilidade; transições rápidas</p> <p>Tempo: 2x10'</p> <p>Objetivo específico: Transição defensiva e ofensiva; concentração individual; criação de situações de finalização em vantagem numérica</p> <p>Espaço: 25m1x6m</p>		
Exercício 3A			<p>Descrição: Situação idêntica á anterior, mas em formato de Gr+5x5+Gr, em que a diferença é sempre que a bola saia de campo segue do guarda redes da equipa em posse e o jogador que vai buscar a bola mete nesse baliza. A equipa que perder sai. Empate sai a que está a + t.</p> <p>Forma: Gr+5x5+Gr</p> <p>Número: 10 jog</p> <p>Condicionantes/variantes: - Quem marcar golo em situação de Superioridade numérica vale 3 pontos</p> <p>Critérios êxito: - Finalização oportuna; mobilidade; concentração</p> <p>Tempo: 6x4'</p> <p>Objetivo específico: - Finalização e transição defensiva</p> <p>Espaço: 30mx45m</p>		

Grupo Sportivo de Loures

<p>Exercício 3B</p> 	<p>Descrição: Trabalho técnico com bolas de tamanho reduzido, onde, 2 a 2, atiram à vez a bola e executam passe de primeira com os dois pés; dominam de peito e passam; cabeça; dar toques 2 a 2 sem deixar cair; dar toques sozinho</p> <p>Condicionantes/variantes: - Bola ainda mais pequena (ténis)</p> <p>Crítérios de êxito: - Correta execução técnica dos gestos</p> <p>Objetivo específico: - Técnica individual</p>	<p>Forma: -</p> <p>Número: 5</p> <p>Tempo: 6x4'</p> <p>Espaço: livre</p>
<p>Exercício 4</p> 	<p>Descrição: Situação de Gr5+5x5+Gr, em que os 5 apoios são a equipa que está de fora e espalha-se à volta do campo. Em 4 minutos a equipa que perder sai. Vitória 3 pontos, empate 1. Acumula até ao fim do Mesociclo</p> <p>Condicionantes/variantes: - Não existe</p> <p>Crítérios êxito: - Finalização oportuna; mobilidade; utilização apoios; pressão imediata ao portador da bola</p> <p>Objetivo específico: - Finalização, transição defensiva</p>	<p>Forma: Gr+5+5x5+Gr</p> <p>Número: 15 jog</p> <p>Tempo: 6x4'</p> <p>Espaço: 30mx45m</p>

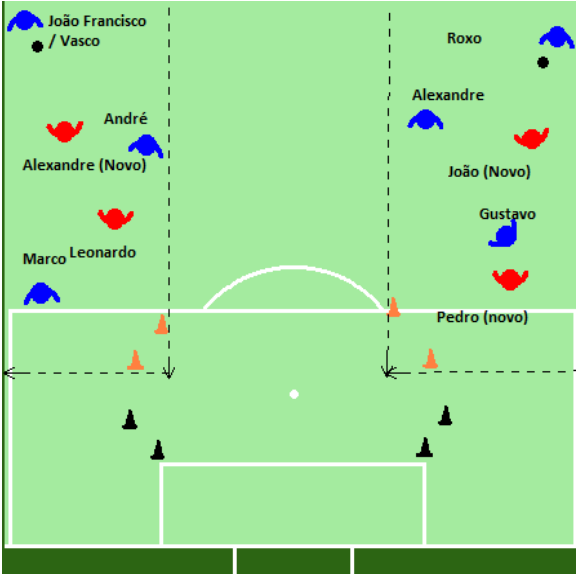

Grupo Sportivo de Loures

Unidade de Treino sexta-feira Mesociclo 2



Clube	Data	Mesociclo	Microciclo	Hora	Equipa
GS Loures	Sexta-feira	2	1	19:30h	2001 B
Objetivos da sessão: - O.O. : Dinâmica corredor lateral (Dentro-Fora) e Jogo Interior (utilização apoio frontal PL)			Material: 4 balizas pequenas; saco com 12 bolas; cones pequenos		
Exercício 1			Descrição:	Forma:	
			- Situação de 2+4x2, em que o objetivo passa por os dois jogadores do meio tocarem na bola sem os defesas tocarem nela. Se isso acontecer, fazem um ponto. Passado um minuto, troca os defesas.	2+4x2	
			Condicionantes/variantes: - 2 toques/1 toque	Número: 8 jog.	
			CrITÉrios de êxito: - Técnica e qualidade de passe; movimentação; intensidade	Tempo: 15'	
			Objetivo específico: - Mobilidade; Qualidade de passe	Espaço: 8m x 8m	
Exercício 2			Descrição:	Forma:	
			- Exercício de Velocidade nos seguintes percursos: -> 1-2-1-4; 1-3-1-4;1-4;1-5-1-4 (Skipping Lateral); -> 1-5 (Salto Carga de Ombro) – 8 -> 1-2-5-1-4	-	
			Condicionantes/variantes: Não existem	Número: Todos.	
			CrITÉrios de êxito: - Velocidade Máxima de execução	Tempo: 10'	
			Objetivo específico: - Velocidade e coordenação	Espaço: 8m x 8m	
Exercício 3ª			Descrição:	Forma:	
			- Situação de 4x4 em que se pretende trabalhar o jogo interior. Desta forma a equipa tenta marcar golo normalmente e a equipa de vermelho (em que só quando está em posse pode passar com os dois DC da linha a tracejado), marca em duas balizas laterais	4x4+Gr	
			Condicionantes/variantes: - Defesas centrais sem bola estão restritos ao espaço entre linhas a tracejado e área	Número: 8jog	
			CrITÉrios êxito: - Mobilidade; qualidade passe; utilização PL; combinação direta; finalização oportuna	Tempo: 18'	
			Objetivo específico: - Jogo Interior; Apoio Fontal PL; Finalização	Espaço: 30mx20m	

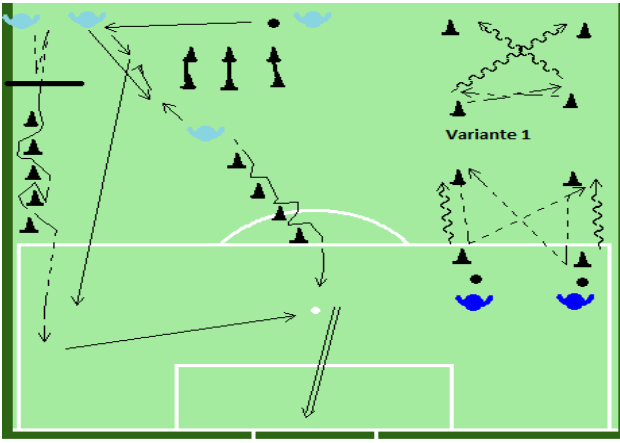
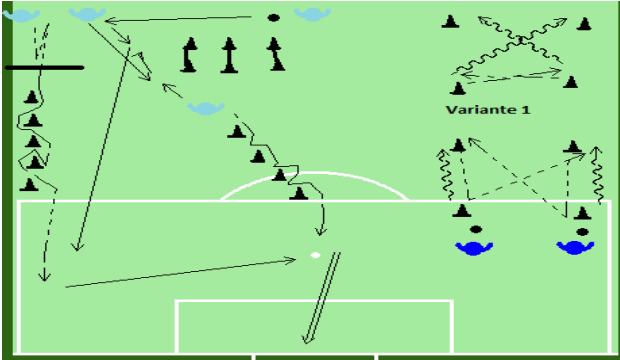

Grupo Sportivo de Loures

<p>Exercício 3B</p> 	<p>Descrição: Situação de 3x2 no corredor lateral, em que pretende trabalhar a dinâmica da relação dos Laterais, Médios Interiores e extremos. Exercício decorreu em paralelo dos dois corredores. Objetivo passa por lateral passar com bola controlada pela linha tracejada ou extremo pela baliza, finalizando de seguida</p>	<p>Forma: 3x2</p>
<p>Exercício 4</p> 	<p>Descrição: - Situação de jogo normal de Gr + 8+2x8+Gr, em que os extremos funcionam como Jokers e em que existem espaços no corredor lateral em que só podem entrar dois defesas, fazendo assim situações de 3x2 no corredor lateral, treinando assim as dinâmicas entre a relação DL-MInt-EXT.</p> <p>Objetivo específico: - Organização ofensiva : Principios dinâmica corredor lateral (Relação LAT-MInt-EXT)</p>	<p>Forma: Gr+8+2x8+Gr</p> <p>Número: 18 jog</p> <p>Tempo: 30'</p>
	<p>Objetivo específico: - Organização ofensiva : Principios dinâmica corredor lateral (Relação LAT-MInt-EXT)</p>	<p>Espaço: 30mx20m</p> <p>Espaço: Meio campo 11</p>

Grupo Sportivo de Loures

Unidade de Treino terça-feira Mesociclo 3



Clube	Data	Mesociclo	Microciclo	Hora	Equipa
GS Loures	Terça-feira	3	1	18:30h	2001 B
Objetivos da sessão: Técnica individual e capacidade aeróbia; O.O.; amplitude (sobretudo em largura) máxima; finalização; transição defensiva			Material: 8 coletes de uma cor e 2 de outra; saco de bolas; conjunto cones pequeno; 23 cones grandes; 11 barras		
Exercício 1A			Descrição: Situação de controlo e condução de bola, misturado com velocidade máxima. Consiste em conduzir a bola (um jogador de cada lado) até ao cone da frente, deixar a bola, recuar de costas, e ir na diagonal para apanhar a bola do colega e repete o mesmo.		Forma: -
			Condicionantes/variantes: - Condução de bola na diagonal, skipping lateral, volta e conduz na diagonal		Número: 9 jogadores
			CrITÉRIOS de êxito: - Velocidade máxima; bola junto ao pé		Tempo: 10'
			Objetivo específico: -Técnica individual e capacidade aeróbia		Espaço:
Exercício 1B			Descrição: Circuito onde um jogador faz o passe e acelera, este combina com o PL e mete em profundidade no corredor que vai cruzar com o PL a finalizar (com a coordenação e saltos durante o processo)		Forma: -
			CrITÉRIOS de êxito: - Correta execução de todas as tarefas		Número: 9 jogadores
			Objetivo específico: -Trabalho de passe; coordenação; força inferior; finalização		Tempo: 10'
			Objetivo específico: -Trabalho de passe; coordenação; força inferior; finalização		Espaço: Meio campo de 7
Exercício 2			Descrição: Situação de Gr+8+2x8 em que a equipa que está em processo ofensivo pretende trabalhar as rotinas ofensivas, tendo como objetivo chegar a um joker e depois a outro, que está a dar largura máxima. Este pode entrar dentro do espaço normal, ficando outro jogador a fazer de joker. É obrigatório passar pelo PL. A equipa contrária se recuperar marca golo.		Forma: Gr+8+2x8
			CrITÉRIOS de êxito: - Utilização largura máxima; "Dentro-Fora"; intensidade na troca de bola; mobilidade		Número: 18 jog
			Objetivo específico: - Dinâmica corredor lateral extremo e lateral (dentro-fora); utilização PL; Mobilidade		Tempo: 15'
					Espaço: Meio Campo 11

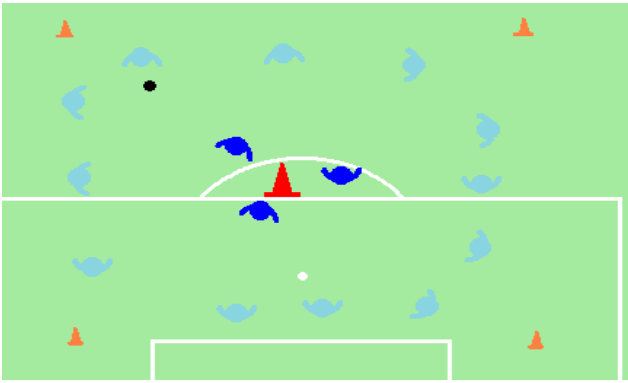

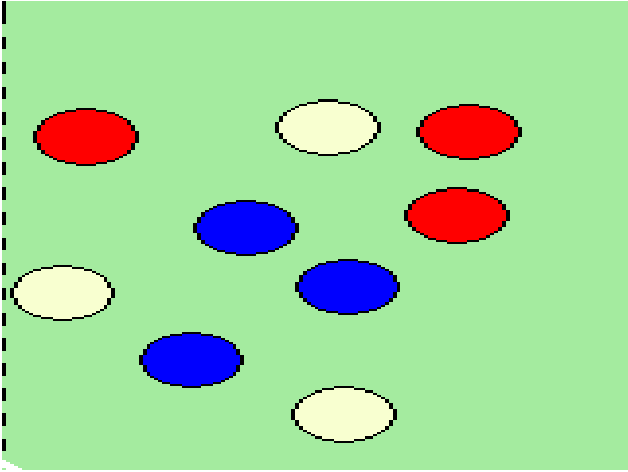
Grupo Sportivo de Loures

<p>Exercício 3</p>	<p>Descrição: Situação de jogo de Gr+8+2x8+Gr, em que uma das equipas apenas pode finalizar se passar pela linha a tracejado através de um passe de ruptura. Dai em diante têm 5 segundos para finalizar, sendo que só podem entrar 2 defesas</p> <p>Condicionantes/variantes: - Podem entrar 4 defesas/todos os defesas</p> <p>Critérios de êxito: - Timing passe ruptura; aproveitamento espaço entre central e lateral</p> <p>Objetivo específico: -Finalização; Rotinas ofensivas; Criação de situação de finalização</p>	<p>Forma: Gr+8+2x8+Gr</p> <p>Número:</p> <p>Tempo: 2x10'</p> <p>Espaço: Meio Campo de 11</p>
<p>Exercício 4</p>	<p>Descrição: Situação de 1x1 onde quem finaliza vai fazer de seguida fazer pressão no atacante.</p> <p>QUEM NÃO ESTÁ A FAZER O EXERCICIO ESTÁ A FAZER TRABALHO ABDOMINAL E DEPOIS TROCA</p> <p>Condicionantes/variantes: - Limite de 4 segundos para finalizar</p> <p>Critérios de êxito: - Concentração máxima; finalização oportuna</p> <p>Objetivo específico: - Finalização; Transição defensiva</p>	<p>Forma: Gr+1x1+Gr</p> <p>Número: 2x9 jog.</p> <p>Tempo: 2x12'</p> <p>Espaço: 15m x 15m</p>

Grupo Sportivo de Loures

Unidade de Treino quarta-feira Mesociclo 3



Clube	Data	Mesociclo	Microciclo	Hora	Equipa
GS Loures	Quarta-feira	3	1	19:30h	2001 B
Objetivos da sessão: Dinâmica Jogo interior; Qualidade circulação da bola; Transição defensiva			Material: 1 saco de bola; 8 cones grandes; conjunto cones pequenos; 8 coletes de uma cor e 3 de outra		
Exercício 1			Descrição: Situação de posse de bola de 14x3, onde o objetivo será acertar no cone colocado no cone central.		Forma: 14x3
			Condicionantes/variantes: - jogo a um toque		Número: 17 jog
			CrITÉrios de êxito: - Qualidade de passe; contenção/cobertura/equilíbrio		Tempo: 15'
			Objetivo específico: - Aquecimento geral; qualidade de passe; princípios defensivos (Contenção, cobertura defensiva e equilíbrio).		Espaço: 12m x 12 m
Exercício 2A			Descrição: Situação de manutenção de posse de bola de 3+4x3, onde os 3 jogadores dentro do quadrado serão os médios centro. O objetivo passa por chegar a bola aos quatro apoios.		Forma: 3+4x3
			Condicionantes/Variantes: - Objetivo passa a ser marcar golo em duas balizas: livre, tendo que passar pelo apoio frontal; tendo que passar pelo apoio recuado; tendo que passar pelos dois apoios laterais. - apoios jogam a um toque - Médios jogam a 2 toques		Número: 10 jog
			CrITÉrios de êxito: - qualidade de passe; ocupação posicional		Tempo: 2x10'
			Objetivo específico: - Dinâmica jogo interior; apoio frontal do PL		Espaço: 20mx20m
Exercício 2B			Descrição: Situação de posse de bola simples de 3+3x3, onde a equipa que perde a posse passa a estar a defender.		Forma: 3+3x3
					Número: 9 jog.
			CrITÉrios êxito: - qualidade de passe; reacção imediata à perda de bola		Tempo: 2x10'
			Objetivo específico: - Organização ofensiva: principio da mobilidade; transição defensiva		Espaço: 18m x 12 m

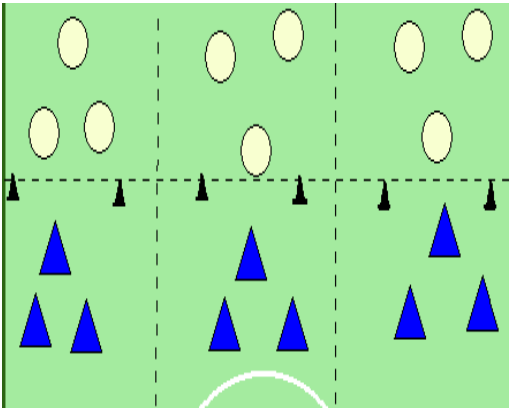
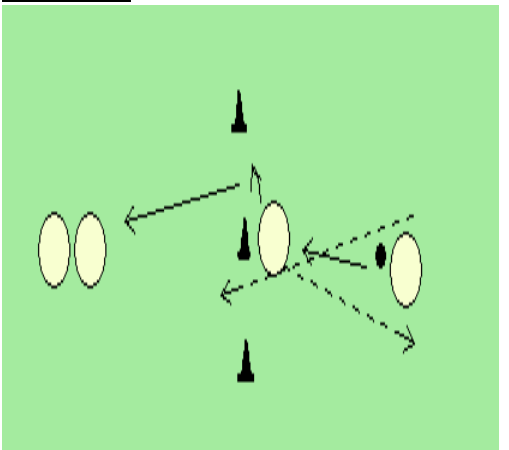
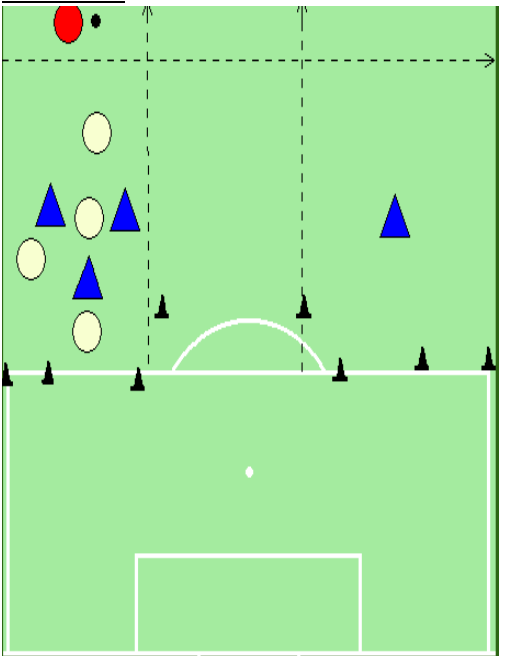
Grupo Sportivo de Loures

Exercício 4	Descrição:	Forma:
	<p>Situação de jogo de Gr+8+2x8+Gr, em que o objetivo passa por simular uma situação de jogo formal, onde para se marcar golo, é necessário os 3 médios centro tocarem na bola no quadrado delimitado no corredor central..</p>	<p>Gr+8+2x8+Gr</p>
	<p>Condicionantes/variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bola tem que passar por 2 médios para se marcar golo; bola rasteira 	<p>Número:</p> <p>18 jog</p>
	<p>Critérios de êxito:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mobilidade; dinâmica de jogo interior; procura médio interior 	<p>Tempo:</p> <p>20' + 10'(Livre)</p>
	<p>Objetivo específico:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bola a entrar no médio interior; jogo interior; rotinas de O.O. e O.D. 	<p>Espaço:</p> <p>Meio campo de 11</p>

Grupo Sportivo de Loures

Unidade de Treino sexta-feira Mesociclo 3



Clube	Data	Mesociclo	Microciclo	Hora	Equipa
GS Loures	Sexta-feira	3	1	19:30h	2001 B
Objetivos da sessão: Técnica individual; receção orientada; transição ofensiva em segurança; Jogo int/ext; 1ª fase const.			Material: 3 barreiras; saco de bolas; 8 coletes de uma cor e 2 de outra; conjunto de cones pequenos; 16 cones grandes		
Exercício 1			Descrição: Jogo de futevólei, onde cada jogador só pode dar dois toques; a bola tem que passar obrigatoriamente por dois jogadores em cada jogada (máximo dois passes por jogada). No final do tempo a equipa que ganha sobe uma divisão, a equipa que perde desce.		Forma: 3x3
			Condicionantes/variantes: - 2 toques máximo; passar por dois jogadores pelo menos; máximo 2 passes por posse		Número: 18 jogadores
			Critérios de êxito: - Técnica de passe e receção		Tempo: 5 x 4'
			Objetivo específico: - Trabalho técnico; Motivação/Lazer		Espaço: 12m x 4m
Exercício 2			Descrição: Situação de passe, que serve de aquecimento geral, cujo objetivo é trabalhar uma situação de receção orientada. O jogador que recebe a bola faz a receção orientada para por a bola no colega do outro lado, tendo como referência e adversário os cones colocados. Quem efetua o primeiro passe acelera e faz o mesmo do outro lado e por aí adiante.		Forma: -
			Condicionantes/Variantes: - Receção orientada e passe a 2 toques		Número: 18 jogadores
			Critérios de êxito: - Qualidade de passe; recep. com orientação corporal		Tempo: 8'
			Objetivo específico: - Receção orientada; Aquecimento geral		Espaço: 30m x 20m
Exercício 3			Descrição: Situação de 4+1x3 (a atacar o Lateral, Interior, extremo e Médio Defensivo ou Avançado), em que procuram finalizar, apenas na área a tracejado. As duas maneiras de finalizar é através de um passe de ruptura pela baliza lateral, onde se procede a um cruzamento e alguém entra na área a finalizar, ou através das balizas mais central, em que finaliza em situação de 1x0. Aspeto importante, quando a equipa que está a defender recupera a bola, o primeiro passe é obrigatoriamente para o Joker, que através de uma receção orientada coloca a bola no quadrado contrário e a equipa contrária irá executar então a situação de 4+1x3.		Forma: 3+1x3
			Condicionantes/Variantes: - Para finalizar a bola passa sempre pelo Joker/ para finalizar a equipa tem que fazer pelo menos 5 passes		Número: 8 jog
			Critérios êxito: - Dinâmica e intensidade de passe; mobilidade; 1º passe a entrar no joker após recuperação		Tempo: 15'
			Objetivo específico: - Finalização; Dinâmicas jogo exterior; Relação Lateral/Interior/Extremo; Transição Defensiva c/ seg.		Espaço: 20 m x 15m

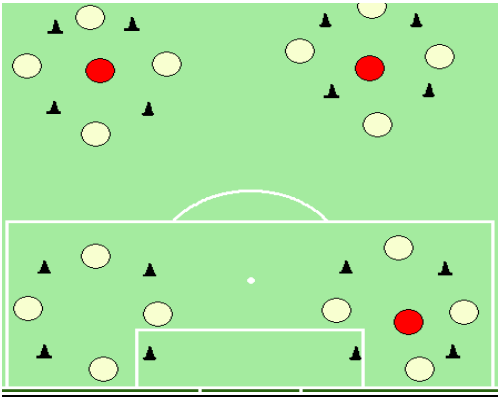
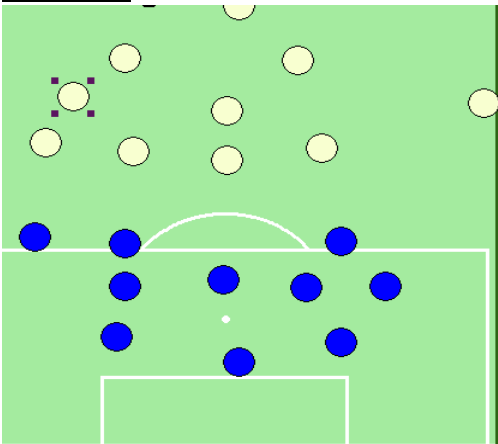
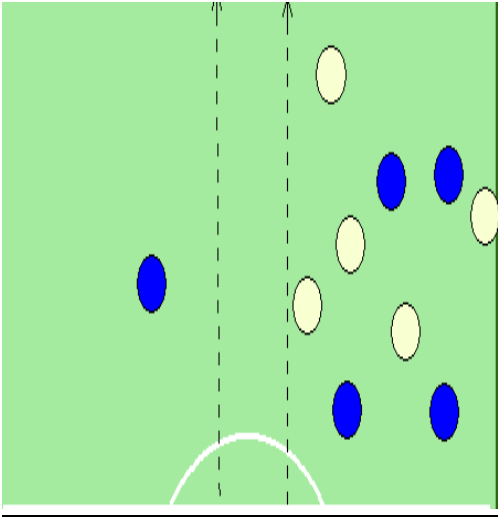
Grupo Sportivo de Loures

<div>Exercício 4</div> <div></div>	<div>Descrição:</div> <div>Situação de jogo de Gr+8+2x8+Gr em que apenas existem duas condicionantes: uma é o primeiro passe; após a recuperação da bola ser obrigatoriamente para trás; e o segundo passa por um tempo mínimo para a equipa passar para o sector ofensivo, ou seja, quando recupera a bola no sector defensivo, tem que demorar pelo menos 10 segundos em posse, para passar de sector</div>	<div>Forma:</div> <div>Gr+8+2x8+Gr</div>
	<div>Condicionantes/variantes:</div> <div>- 10 segundo para transitar de sector; primeiro passe para trás</div>	<div>Número:</div> <div>18 jogadores</div>
	<div>Critérios de êxito:</div> <div>- Calma e inteligência a preparar o ataque; Relação jogo interior/exterior adequada</div>	<div>Tempo:</div> <div>20' + 10' (livre)</div>
	<div>Objetivo específico:</div> <div>- 1ª fase de construção; transição ofensiva em segurança</div>	<div>Espaço:</div> <div>Meio campo 11</div>

Grupo Sportivo de Loures

Unidade de Treino terça-feira Mesociclo 4



Clube	Data	Mesociclo	Microciclo	Hora	Equipa
GS Loures	Terça-feira	4	1	18:30h	2001 B
Objetivos da sessão: Transição defensiva; Organização Ofensiva e Defensiva (Macro); Pot. Anaeróbia;			Material: 2 bolas medicinais; saco de bolas; 9 coletes de uma cor e 2 de outra; conjunto de cones pequenos;		
Exercício 1			Descrição: Situação de rabia de 4x1, onde num quadrado não existe jogador no meio e os jogadores penas efectuam passes. Assim que alguém perder a posse, terá que rapidamente ir pressionar no quadrado que estiver solto.		
			Forma: 4x1		
			Condicionantes/variantes: - 2 toques		Número: 19 jogadores
			Critérios de êxito: - concentração; qualidade de passe		Tempo: 2x 8'
			Objetivo específico: - Transição defensiva		Espaço: 4m x 4m
Exercício 2			Descrição: Jogo de rugby, com uma bola medicinal (2kg), em que cada jogador tem um colete colocado junto do calção para substituir as placagens. Assim, quando ficar sem esse colete e tiver a bola, a bola passa para a outra equipa.		
			Forma: 10x10		
			Condicionantes/Variantes: - passes só podem ser para trás		Número: 20 jog.
			Critérios de êxito: - Velocidade; qualidade de passe		Tempo: 10'
			Objetivo específico: potência anaeróbia; trabalho força membros superiores; velocidade; coordenação bipedal		Espaço: Meio campo 11
Exercício3			Descrição: Situação de manutenção de posse de bola de 5x4, em que o objetivo passa por executar 10 passes ou fazer 2 combinações diretas que ultrapassem defesas. A equipa defensiva assim que recuperar fará o passe para a sua zona e perfazem a situação de 5x4 ai. Equipa que perde posse e consegue voltar a recuperá-la antes da equipa contrária jogar para o seu campo ganha um ponto.		
			Forma: 5x4 (5x5)		
			Condicionantes/Variantes: - jogo de 5x5 livre, em que apenas se pontua quando se fizer 5 passes numa zona e noutra zona de seguida		Número: 2 x 10 jogadores
			Critérios êxito: - mobilidade; qualidade de passe; concentração		Tempo: 18'
			Objetivo específico: - Transição ofensiva em segurança (tirar bola zona de pressão); transição defensiva (rapidamente recuperar a bola após perdida		Espaço: 30 m x 20m

Grupo Sportivo de Loures

<p>Exercício 4</p> 	<p>Descrição: Jogo “Futebol Salão”, ou seja, situação de jogo normal em que a bola não pode passar a altura do joelho (excepto no remate). Quando existir um lançamento lateral, será marcado livre directo ou indirecto, para treinar esquemas táticos e jogadas ensaiadas</p>	<p>Forma: Gr+9+1x9+Gr</p>
	<p>Condicionantes/variantes: - Bola não pode passar a altura do joelho - Equipa em posse tem que fazer 10 passes para atacar a baliza</p>	<p>Número: 18 jogadores</p>
	<p>Critérios de êxito: - Qualidade de passe; mobilidade; posicionamento</p>	<p>Tempo: 20’+ 10’</p>
	<p>Objetivo específico: - Qualidade de circulação de bola; 1ª e 2ª fase de construção; Esquemas táticos</p>	<p>Espaço: Campo inteiro de 7</p>

Grupo Sportivo de Loures

Unidade de Treino quarta-feira Mesociclo 4



Clube	Data	Mesociclo	Microciclo	Hora	Equipa
GS Loures	Quarta-feira	4	1	19:30h	2001 B
Objetivos da sessão: Criação de situações de finalização no último terço			Material: 1 saco de bola; 6 cones grandes; conjunto cones pequenos; 9 coletes de uma cor e 3 de outra		
Exercício 1			Descrição: Situação de posse de bola de 7x2 em espaço reduzido cujo objetivo é de fazer 20 passes. Quando defesa recupera a bola o jogo automaticamente continua.		Forma: 7x2
			Condicionantes/variantes: - máximo um toque por pessoa; não pode passar a quem lhe passou		Número: 9 jog
			Critérios de êxito: - Qualidade de passe; mobilidade		Tempo: 15'
			Objetivo específico: - Aquecimento geral; qualidade de passe; transição defensiva e ofensiva		Espaço: 12m x 12 m
			Exercício 2		
			Descrição: Situação de finalização através de cruzamento da linha final, onde aparecem dois jogadores a finalizar (um ataca 1º poste outro atrasado). De seguidamente, a jogada repete-se do lado oposto e assim sucessivamente.		Forma: 3x0+Gr
			Condicionantes/Variantes: - cruzamento rasteiro - finalização de primeira		Número: 19 jog
			Critérios de êxito: - qualidade de passe; cruzamento tenso; um ataca primeiro poste outro fica atrasado		Tempo: 14'
			Objetivo específico: - criação de situações de finalização a partir do corredor lateral;		Espaço: 30mx50m
Exercício 3A			Descrição: Situação de 3+1x+3, em espaço reduzido, que tenciona trabalhar a organização ofensiva dos elementos mais avançados.		Forma: Gr+3+1x3+Gr
			Critérios êxito: - situações de 1x1 (diagonais dos extremos); finalização oportuna		Número: 7 jog.
			Objetivo específico: - Criação de situações de finalização; relação MOF-PL; diagonais dos extremos a procurar 1x1		Tempo: 2x10'
			Espaço: 30m x 50m		

Grupo Sportivo de Loures

<p>Exercício 3B</p> 	<p>Descrição: Situacão de posse de bola de 3+3x3, em que o objetivo passa por as duas equipas em posse fazerem ponto cada vez que fazem uma combinação direta que envolva a passagem por um defesa. A equipa que está no meio caso recupere a bola passa a estar em posse.</p> <p>Condicionantes/variantes: - Futebol salão, bola não levanta do joelho</p> <p>Critérios de êxito: - Mobilidade; dinâmica de jogo interior; qualidade de passe</p> <p>Objetivo específico: - Circulação de bola; organização ofensiva Princípio "Mobilidade"</p>	<p>Forma:</p> <p>3+3x3</p> <p>Número: 9 jog</p> <p>Tempo: 2x10'</p> <p>Espaço: 30mx20m</p>
<p>+1x9+GrExercício 4</p> 	<p>Descrição: -Situacão de jogo de Gr+9+1x9+Gr em que as únicas regras são a entrada de defesas no corredor lateral. Na zona 1 podem entrar todos os defesas, na zona 2 apenas 2 defesas, e na zona 3 apenas 1 defesa</p> <p>Condicionantes/variantes: -Regra do futebol salão, a bola não passa a altura do joelho</p> <p>Critérios de êxito: -Cruzamento rasteiro; posicionamento em zonas de finalização;</p> <p>Objetivo específico: Organização Ofensiva; criação de situações de finalização pelo corredor lateral</p>	<p>Forma:</p> <p>Gr+9+1x9+Gr</p> <p>Número: 19 jog</p> <p>Tempo: 30'</p> <p>Espaço: Meio campo 11</p>


Grupo Sportivo de Loures

Unidade de Treino sexta-feira Mesociclo 4



Clube	Data	Mesociclo	Microciclo	Hora	Equipa
GS Loures	Sexta-feira	4	1	19:30h	2001 B
Objetivos da sessão: Técnica individual; transição ofensiva em progressão; O.O. (Criação de situações e finalização)			Material: 3 barreiras; saco de bolas; 9 coletes de uma cor e 2 de outra; conjunto de cones pequenos;		
Exercício 1			<p>Descrição: Jogo de futevôlei, onde cada jogador só pode dar dois toques; a bola tem que passar obrigatoriamente por dois jogadores em cada jogada (máximo dois passes por jogada). No final do tempo a equipa que ganha sobe uma divisão, a equipa que perde desce.</p> <p>Forma: 3x3</p> <p>Condicionantes/variantes: -2 toques máximo; passar por dois jogadores pelo menos; máximo 2 passes por posse</p> <p>Número: 18 jogadores</p> <p>Crítérios de êxito: - Técnica de passe e recepção</p> <p>Tempo: 5 x 4'</p> <p>Objetivo específico: - Trabalho técnico; Motivação/Lazer</p> <p>Espaço: 12m x 4m</p>		
Exercício 2			<p>Descrição: Situação de 3+1+2x3, em que o objetivo passar por chegar aos dois apoios laterais, sendo que a bola terá que passar obrigatoriamente por dois jogadores "interiores". Ao apito a equipa em posse finaliza em 5 segundos.</p> <p>Forma: 3+1+2x3</p> <p>Condicionantes/Variantes: - apoios jogam a um toque – bola tem que passar por todos os "interiores"</p> <p>Número: 9 jog.</p> <p>Crítérios de êxito: - Mobilidade; passa sai do local onde está; combinação direta que ultrapasse um defesa; recepção orientada</p> <p>Tempo: 15'</p> <p>Objetivo específico: Circulação de bola; noção de amplitude (largura) máxima; transição ofensiva; finalização</p> <p>Espaço: Meio campo 7</p>		
Exercício 3			<p>Descrição: Jogo "Futebol Salão", ou seja, situação de jogo normal em que a bola não pode passar a altura do joelho (excepto no remate)</p> <p>Forma: Gr+8+2x8 +Gr</p> <p>Condicionantes/Variantes: - Bola não pode passar a altura do joelho - Equipa em posse tem que fazer 10 passes para atacar a baliza</p> <p>Número: 8 jog</p> <p>Crítérios êxito: - Qualidade de passe; mobilidade; posicionamento</p> <p>Tempo: 20'</p> <p>Objetivo específico: - Qualidade de circulação de bola; 1ª e 2ª fase de construção</p> <p>Espaço: Meio campo 11</p>		

Grupo Sportivo de Loures

<p>Exercício 4</p> 	<p>Descrição: Situação de jogo de Gr+9+1x9+Gr em que a equipa em posse tem que ter obrigatoriamente um jogador no corredor a dar amplitude máxima, independentemente do corredor onde se encontra a bola. Se a bola passar pelos dois corredores e for golo vale por três.</p> <p>Condicionantes/variantes: - Quando se recupera a bola no sector ofensivo primeiro passe terá que ser para a diagonal do extremo e tem 7 segundos para finalizar</p> <p>Critérios de êxito: - Amplitude máxima; diagonais do extremo;</p> <p>Objetivo específico: - Amplitude máxima; organização ofensiva (fase de criação de situações de finalização); transição ofensiva</p>	<p>Forma: Gr+9+1x9+Gr</p> <p>Número: 18 jogadores</p> <p>Tempo: 15' + 10' (livre)</p> <p>Espaço: Campo inteiro de 7</p>
---	---	---

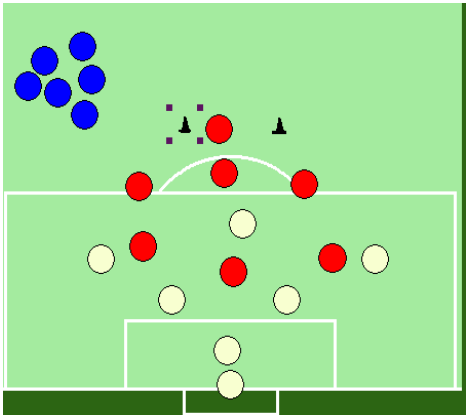
Grupo Sportivo de Loures

Unidade de Treino terça-feira Mesociclo 5



Clube	Data	Mesociclo	Microciclo	Hora	Equipa
GS Loures	Terça-feira	5	1	18:30h	2001 B
Objetivos da sessão: Circulação de bola em amplitude máxima; Transição Of. E Def.; Finalização			Material: saco de bolas; 9 coletes de uma cor e 6 de outra; conjunto de cones pequenos;		
Exercício 1			Descrição: Situação de MPB com 3 equipas de três, estando uma a defender, perfazendo assim uma situação de 2+4x3, dado que as duas equipas em posse terão dois apoios fora e um dentro. Quando equipa defensiva recuperar bola ocupará as posições da equipa que perdeu a posse		Forma: 2+4x3
			Condicionantes/variantes: - 2 toques		Número: 9 jog.
			Crítérios de êxito: - qualidade de passe; mobilidade;		Tempo: 10'
			Objetivo específico: - Transição defensiva e ofensiva; qualidade de circulação; Macro Princípio mobilidade		Espaço: 20m x 14m
Exercício 2			Descrição: Situação de 6+6x6, em que dentro do quadrado uma equipa está em posse e faz um ponto quando fizer 20 passes. A equipa que está a defender quando recuperar a bola, rapidamente tenta marcar golo na baliza regulamentar, utilizando os apoios se necessário. Passado 4 minutos as equipas trocam de funções.		Forma: 6+6x6
			Condicionantes/Variantes: A equipa que recupera a bola tem 10 segundos para marcar golo		Número: 18 jog.
			Crítérios de êxito: - Mobilidade; qualidade circulação de bola; Rápida transição		Tempo: 6x4'
			Objetivo específico: circulação de bola em amplitude máxima (apoios laterais, frontal e coberturas); transição defensiva e ofensiva(em progressão)		Espaço: Meio campo 11
Exercício 3			Descrição: Situação de jogo simples de Gr+9+1x9+Gr		Forma: Gr+9+1x9+Gr
			Condicionantes/Variantes: - Bola não ultrapassa altura do joelho		Número: 19 jog.
			Crítérios êxito: - mobilidade; posicionamento; qualidade de circulação de bola		Tempo: 15'
			Objetivo específico: - Rotinas ofensivas e defensivas		Espaço: Meio campo 11

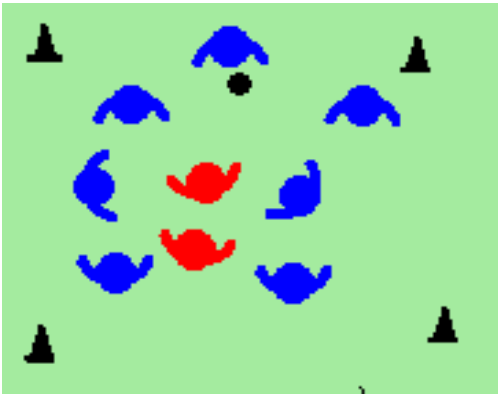
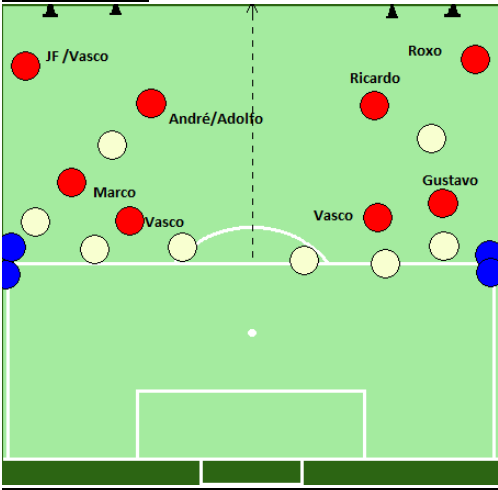
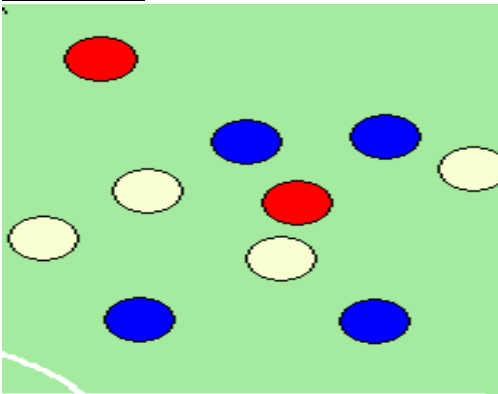
Grupo Sportivo de Loures

Exercício 3 	Descrição: Situação de competição de 6x6 com três equipas (uma fica de fora), a equipa que marcar ganha um ponto e a que perde sai.	Forma: Gr+6x6+Gr
	Condicionantes/variantes: - Não existem	Número: 18 jogadores
	CrITÉrios de êxito: - Finalização oportuna; intensidade e velocidade de execução	Tempo: 25'
	Objetivo específico: - Finalização; circulação de bola em espaços reduzidos; lúdico	Espaço: 20m x 16m

Grupo Sportivo de Loures

Unidade de Treino quarta-feira Mesociclo 5



Clube	Data	Mesociclo	Microciclo	Hora	Equipa
GS Loures	Quarta-feira	5	1	19:30h	2001 B
Objetivos da sessão: Dinâmica ofensiva na fase de construção de situações de finalização			Material: saco de bolas; 9 coletes de uma cor e 6 de outra; conjunto de cones pequenos;		
Exercício 1			Descrição: Situação de rabia de 7x2, em constante movimento, dentro de um espaço reduzido. Quando um jogar que está a defender recupera a bola, entrega a rapidamente e dá sequencia ao jogo, indo para o meio quem a perdeu.		
			Forma: 7x2		
			Condicionantes/variantes: - 1 toque		Número: 18 jog.
			Critérios de êxito: - concentração; qualidade de passe; mobilidade; contenção/coertura		Tempo: 2x 8'
			Objetivo específico: - Transição defensiva e ofensiva; qualidade de circulação em espaço reduzido		Espaço: 8m x 8m
Exercício 2A			Descrição: Situação de 4x4 no corredor lateral e central, que pretende trabalhar a dinâmica ofensiva entre lateral, interior, extremo e PL, e em que apenas poderão finalizar, quando executarem um passe de ruptura a procurar a profundidade. Ao apito do treinador ou após finalização, o jogador em posse deve rapidamente transitar para uma situação de 1x1 contra um dos jogadores azuis, que terão como objetivo atravessar a linha do meio campo em posse. A defesa caso recupere tenta marcar na baliza dos cones.		
			Forma: 4x4		
			Condicionantes/Variantes: Apenas entram na grande área para finalizar após passe de ruptura		Número: 10 jog.
			Critérios de êxito: - Mobilidade; qualidade circulação de bola; desmarcações sem bola; Posicionamento		Tempo: 18'
			Objetivo específico: circulação de bola no corredor lateral e centra; utilização apoio frontal PL; Dinâmica "dentro-fora"; Finalização		Espaço: Metade Meio campo 11
Exercício 2B			Descrição: Situação de posse de bola simples de 4+2x4, que serve para os 10 jogadores que estão no lado contrário ao exercício anterior (um lado de cada vez). A equipa faz um ponto após 20 passes ou uma combinação direta que envolva ultrapassagem de defesa,		
			Forma: 5x5 + 5		
			Condicionantes/Variantes: - Bola não ultrapassa altura do joelho		Número: 10 jog.
			Critérios êxito: - mobilidade; qualidade de passe;		Tempo: 18'
			Objetivo específico: - Qualidade circulação de bola; Macroprincípio Mobilidade		Espaço: Metade Meio campo 11

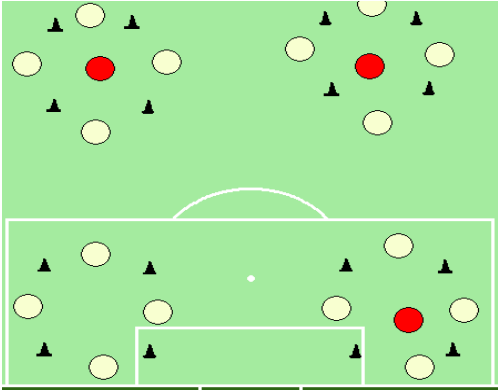


Grupo Sportivo de Loures

<p>Exercício 3</p> 	<p>Descrição: Situação de 5x4 no corredor lateral, idêntico ao exercício anterior com adição de um MDF que servirá para transitar de um corredor para o outro, entrando na posse da equipa, sendo o exercício restante em tudo idêntico ao 2ª.</p>	<p>Forma: Gr+9+1x9+Gr</p>
	<p>Condicionantes/variantes: - Apenas MDF e PL podem ir aos dois lados - Apenas MDF pode fazer transição</p>	<p>Número: 20 jogadores</p>
	<p>CrITÉRIOS de êxito: - Mobilidade; qualidade circulação de bola; desmarcações sem bola; Posicionamento</p>	<p>Tempo: 15'</p>
	<p>Objetivo específico: - circulação de bola no corredor lateral e centra; utilização apoio frontal PL; Dinâmica "dentro-fora"; Finalização</p>	<p>Espaço: Meio campo de 11</p>
<p>Exercício 4</p> 	<p>Descrição: Jogo de Gr+9+1x9+Gr em que a única condicionante é a equipa de azul escuro só poder passar da linha a tracejado depois de a bola lá entrar</p>	<p>Forma: Gr+9+1x9+Gr</p>
	<p>Condicionantes/variantes: - Bola apenas pode entrar na zona de finalização da equipa branca após passe em profundidade</p>	<p>Número: 19 jogadores</p>
	<p>CrITÉRIOS de êxito: - Qualidade de passe; mobilidade; posicionamento; procura oportuna pela profundidade</p>	<p>Tempo: 10'</p>
	<p>Objetivo específico: - Qualidade de circulação de bola; 1ª e 2ª fase de construção; Fase de criação de situações de finalização através da procura oportuna da profundidade</p>	<p>Espaço: Meio campo de 11</p>


Grupo Sportivo de Loures

Unidade de Treino sexta-feira Mesociclo 5



Clube	Data	Mesociclo	Microciclo	Hora	Equipa
GS Loures	Sexta-feira	5	1	19:30h	2001 B
Objetivos da sessão: Macroprincípio Mobilidade; Circulação de bola em amplitude máxima (PL; DC; EXT/LAT); dinâmica jogo interior			Material: saco de bolas; 9 coletes de uma cor e 6 de outra; conjunto de cones pequenos;		
Exercício 1			Descrição: Situação de rabia de 4x1, onde num quadrado não existe jogador no meio e os jogadores penas efectuem passes. Assim que alguém perder a posse, terá que rapidamente ir pressionar no quadrado que estiver solto.		Forma: 4x1
			Condicionantes/variantes: - 1 toque		Número: 19 jogadores
			Crítérios de êxito: - concentração; qualidade de passe		Tempo: 2x 8'
			Objetivo específico: - Transição defensiva		Espaço: 4m x 4m
Exercício 2			Descrição: Situação de 3+3x3 de cada lado, que se pretende trabalhar a dinâmica de circulação de bola. Cada equipa faz ponto quando consegue chegar a bola aos 3 apoios de um lado (Lateral, DC e PL). Médio defensivo e PL podem dar linhas de passe dos dois lados do campo.		Forma: 3+3x3
			Condicionantes/Variantes: Quando esgotam todos os apoios podem finalizar apenas contra 2 defesas		Número: 20 jog.
			Crítérios de êxito: - Mobilidade; qualidade circulação de bola; utilização apoios		Tempo: 18'
			Objetivo específico: circulação de bola; Macro princípio mobilidade; utilização apoio frontal PL; Largura máxima		Espaço: Meio campo 11
Exercício 3			Descrição: Situação de posse de bola de 5x5 (MC e EXT) com 5 apoios exteriores (2 LAT, 2 DC e PL), fazendo a equipa um ponto quando a bola chegar a pelo menos 4 apoios.		Forma: 5x5 + 5
			Condicionantes/Variantes: - Quando esgotam 3 apoios pode finalizar		Número: 20 jogadores
			Crítérios êxito: - mobilidade; qualidade de passe; Posicionamento		Tempo: 18'
			Objetivo específico: - Circulação de bola em amplitude máxima; utilização coberturas defensivas e apoio frontal do PL; Largura máxima; Macro Princípio de mobilidade		Espaço: Meio campo 11

Grupo Sportivo de Loures

<p>Exercício 4</p> 	<p>Descrição: Jogo "Futebol Salão", ou seja, situação de jogo normal de Gr+9+1x9+Gr em que a bola não pode passar a altura do joelho (excepto no remate).</p> <p>Condicionantes/variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bola não pode passar a altura do joelho - Equipa em posse tem que fazer uma combinação direta para marcar golo <p>CrITÉrios de êxito:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Qualidade de passe; mobilidade; posicionamento <p>Objetivo específico:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Qualidade de circulação de bola; 1ª e 2ª fase de construção; 	<p>Forma: Gr+9+1x9+Gr</p> <p>Número: 19 jogadores</p> <p>Tempo: 20'</p> <p>Espaço: Meio campo de 11</p>
---	---	---

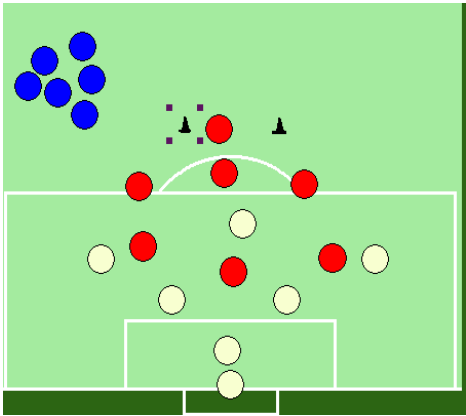
Grupo Sportivo de Loures

Unidade de Treino terça-feira Mesociclo 6



Clube	Data	Mesociclo	Microciclo	Hora	Equipa
GS Loures	Terça-feira	6	1	18:30h	2001 B
Objetivos da sessão: Criação de situações de finalização; Coordenação linha defensiva; Circulação Bola			Material: Saco de bolas com 10 bolas; 8 coletes; um conjunto de cones pequenos		
Exercício 1 			Descrição: .Situação de MPB de 6x6 em que o objetivo passa por pontuar em formato linesoccer, ou seja, cada equipa pontua se passar com a bola controlada pela linha final. Uma equipa é formada pela linha defensiva e a outra pela linha media e atacante.	Forma: 6x6	
			Condicionantes/variantes: - Não existem	Número: 12 jogadores	
			Critérios de êxito: - Rapidez na circulação de bola; passa sai do sitio;	Tempo: 10'	
			Objetivo específico: - coordenação linha defensiva; Princípio "bola coberta/descoberta); circulação de bola espaço reduzido	Espaço: 30m x 20m	
Exercício 2 			Descrição: Situação idêntica à anterior em que cada equipa pontua através de entrada em zona de finalização através de passe de rutura (com posterior finalização). A equipa da linha defensiva quando remata à baliza tem 2 segundos para subir toda até ao tracejado.	Forma: 6x6	
			Condicionantes/Variantes: A equipa para marcar golo tem que entrar em zona de finalização através de passe de ruptura	Número: 12 jog.	
			Critérios de êxito: - Mobilidade; qualidade circulação de bola; Finalização oportuna	Tempo: 15'	
			Objetivo específico: Organização ofensiva: criação de situações de finalização; qualidade de circulação de bola	Espaço: 40m x 30m	
Exercício 3 			Descrição: Situação de jogo simples de Gr+7x7+Gr	Forma: Gr+7x7+Gr	
			Condicionantes/Variantes: - Não existem	Número: 14 jog.	
			Critérios êxito: - mobilidade; posicionamento; qualidade de circulação de bola	Tempo: 15'	
			Objetivo específico: - Rotinas ofensivas e defensivas; colocação em prática de princípios do exercício anterior	Espaço: Meio campo 11	

Grupo Sportivo de Loures

Exercício 3 	Descrição: Situação de competição de 6x6 em espaço reduzido	Forma: Gr+6x6+Gr
	Condicionantes/variantes: - Não existem	Número: 12 jogadores
	CrITÉrios de êxito: - Finalização oportuna; intensidade e velocidade de execução	Tempo: 25'
	Objetivo específico: - Finalização; circulação de bola em espaços reduzidos; lúdico	Espaço: 20m x 16m

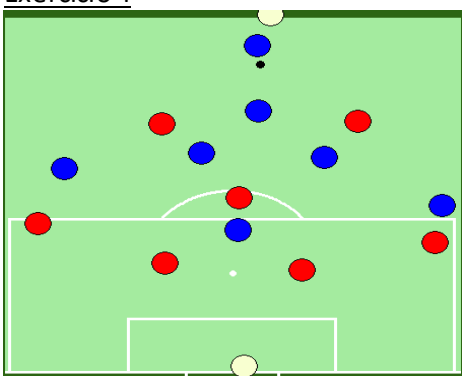
Grupo Sportivo de Loures

Unidade de Treino quarta-feira Mesociclo 6



Clube	Data	Mesociclo	Microciclo	Hora	Equipa
GS Loures	Quarta-feira	6	1	19:30h	2001 B
Objetivos da sessão: Macro princípio "Mobilidade"; Procura por combinações direta em O.Ofensiva			Material: saco de bolas; 8 coletes de uma cor e 3de outra; conjunto de cones pequenos;		
Exercício 1			<p>Descrição: Situação de rabia de 4x1, em que quando existe um apito, os elementos de cada quadrado deslocam-se à velocidade máxima até ao quadrado seguinte (sentido dos ponteiros dos resultados). O ultimo a chegar vai para o meio</p> <p>Forma: 4x1</p> <p>Condicionantes/variantes: - Não existem</p> <p>Número: 20 jog.</p> <p>Crítérios de êxito: - concentração; qualidade de passe;</p> <p>Tempo: 18'</p> <p>Objetivo específico: - Potência anaeróbia; qualidade de circulação em espaço reduzido</p> <p>Espaço: 6m x 6m</p>		
Exercício 2A			<p>Descrição: Situação de 1x1 em cada quadrado pequeno, o que perfaz em 4x4 nos 4 quadrados. Cada jogador não pode sair do seu quadrado, à excepção do joker, que cria superioridade numérica onde estiver. Cada equipa pontua quando todos os elementos tocarem na bola.</p> <p>Forma: 1+1x1 em cada quadrado 4+1x4 geral</p> <p>Condicionantes/Variantes: Jogadores não podem sair do seu quadrado à excepção do joker</p> <p>Número: 11 jog.</p> <p>Crítérios de êxito: - Mobilidade; qualidade de passe; combinações direta</p> <p>Tempo: 20'</p> <p>Objetivo específico: - Circulação de bola; superioridade numérica através de combinação direta que ultrapassem defesa</p> <p>Espaço: 20m x 20m</p>		
Exercício 2B			<p>Descrição: Situação de 2x1, onde o defesa não pode sair da zona do "matraquilho". O objetivo passa por os dois jogadores em posse fazerem o maior número de passes possíveis.</p> <p>Forma: 2x1</p> <p>Condicionantes/Variantes: - Bola não ultrapassa altura do joelho</p> <p>Número: 3 jog.</p> <p>Crítérios êxito: - mobilidade; qualidade de passe; contramovimentos; sair de trás do defesa</p> <p>Tempo: 20'(vários grupos)</p> <p>Objetivo específico: - Qualidade circulação de bola; Macro princípio Mobilidade; Princípio do contramovimento</p> <p>Espaço: 10m x 10m</p>		

Grupo Sportivo de Loures

<p>Exercício 3</p> 	<p>Descrição: Jogo de 2x1 mais um defesa que fica na zona do matraquilhos a tentar cortar a linha de passe para os outros dois avançados, que vão receber a bola após os dois elementos da equipa tocarem na bola. Quando a bola entrar no outro meio campo, o jogador do matraquilhos vai pressionar e o outro fica a matraquilhos. Quem está em posse e perde a mesma, fica a pressionar.</p>	<p>Forma: 2x1+2</p>
	<p>Condicionantes/variantes: - Todos os elementos de cada equipa (2) têm que tocar na bola para por no outro meio campo</p>	<p>Número: 6 jogadores</p>
	<p>Crítérios de êxito: - mobilidade; passa sai do sítio; qualidade de passe</p>	<p>Tempo: 15'</p>
	<p>Objetivo específico: - Combinações diretas; qualidade de circulação de bola sob pressão</p>	<p>Espaço: 15m x 15m</p>
<p>Exercício 4</p> 	<p>Descrição: Jogo de Gr+7x7+Gr em que a única condicionante é a necessidade de executar uma combinação direta que envolva a passagem por um defesa para poder finalizar.</p>	<p>Forma: Gr+7x7+Gr</p>
	<p>Condicionantes/variantes: - para finalizar tem que haver combinação direta</p>	<p>Número: 14 jogadores</p>
	<p>Crítérios de êxito: - Qualidade de passe; mobilidade; posicionamento; Jogo apoiado</p>	<p>Tempo: 22'</p>
	<p>Objetivo específico: - Qualidade de circulação de bola; Organização ofensiva;</p>	<p>Espaço: Meio campo de 11</p>

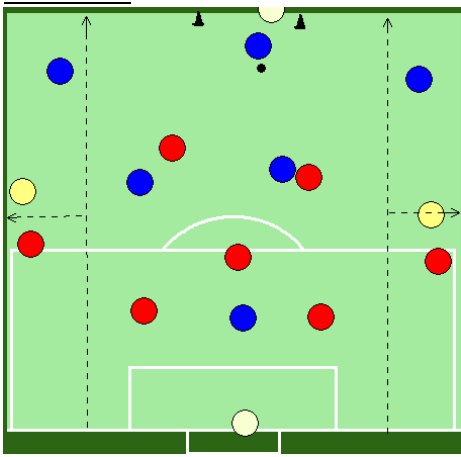
Grupo Sportivo de Loures

Unidade de Treino sexta-feira Mesociclo 6



Clube	Data	Mesociclo	Microciclo	Hora	Equipa
GS Loures	Sexta-feira	6	1	19:30h	2001 B
Objetivos da sessão: Criação de situações de finalização através de cruzamento pelo corredor lateral; O.Ofensiva			Material: 1 saco de bolas; um conjunto de cones pequenos; 8 coletes de uma cor e 2 de outra; duas balizas pequenas		
Exercício 1			Descrição: Situação de rabia de 4x2. Se bola passar pelo meio dos dois jogadores que estão no meio, ficam mais uma vez.		Forma: 4x2
			Condicionantes/variantes: - 1 toque		Número: 6 jog.
			Critérios de êxito: - qualidade de passe;		Tempo: 18'
			Objetivo específico: - Cobertura-contenção; qualidade de circulação em espaço reduzido		Espaço: 6m x 6m
Exercício 2			Descrição: Situação de 3x2 (com apoio do pontal e médio) no corredor lateral (um dos defesas funciona como matraquilhos, não podendo sair de um espaço definido, tentando só tapar a linha de passe em profundidade) em que o objetivo passa por ganhar a linha de fundo para cruzamento. Quando isso acontece os jogadores do corredor contrário, os médios e o Avançado tentam finalizar a jogada. Caso defesa recupere bola, tenta marcar na baliza reduzida.		Forma: 3+2x2 corredor lateral 8x5+Gr total
			Condicionantes/Variantes: Matraquilhos não saem dos sítios definidos		Número: 13 jog.
			Critérios de êxito: - Cruzamentos rasteiro; ocupação racional do espaço; combinações diretas; passa vai nas costas		Tempo: 20'
			Objetivo específico: - Criação de situações de finalização através de cruzamento pelo corredor lateral		Espaço: Meio campo 11
Exercício 3			Descrição: Situação de Gr+8x7+Gr em que a equipa azul para marcar golo tem que entrar na área através de um passe de ruptura pelo corredor lateral que resulte em cruzamento. Encarnados marcam golo logo que puderam.		Forma: Gr+8x7+Gr
			Condicionantes/Variantes: - Para atacar a baliza, a equipa azul apenas pode através de passe de ruptura pelo corredor lateral		Número: 15 jog.
			Critérios êxito: - Cruzamentos rasteiro; ocupação racional do espaço; combinações diretas; passa vai nas costas; procurar corredor contrário		Tempo: 20'
			Objetivo específico: - Criação de situações de finalização através de cruzamento pelo corredor lateral; O.Ofensiva		Espaço: Meio campo 11

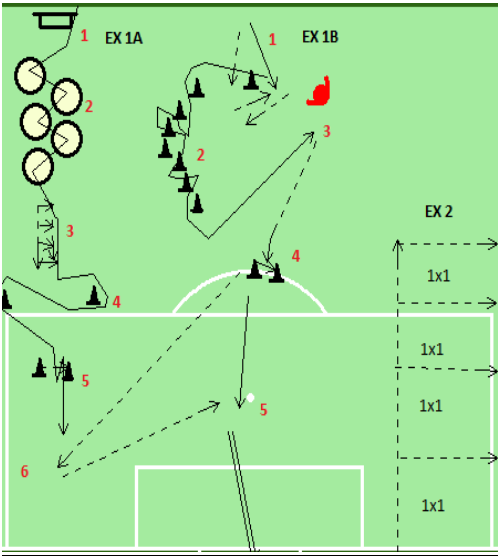
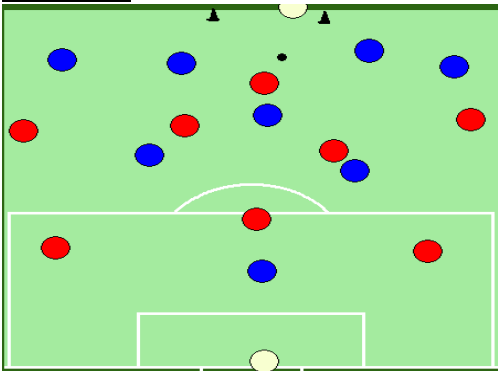
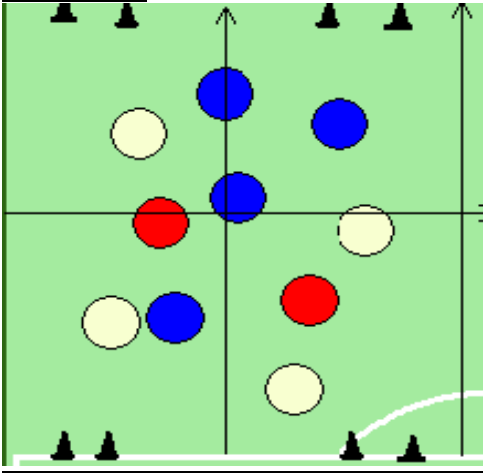
Grupo Sportivo de Loures

<p>Exercício 3</p> 	<p>Descrição: Situação de jogo de Gr+6+2x7+Gr, em que a única condicionante é o facto de nos corredores laterais ofensivos só poder entrar um defesa a pressionar, potenciando assim cruzamentos dessa zona.</p> <p>Condicionantes/variantes: - Só pode entrar um defesa no corredor lateral ofensivo</p> <p>Crítérios de êxito: - mobilidade; Cruzamentos rasteiros; qualidade de passe; Passa sai do sitio</p> <p>Objetivo específico: - Criação de situações de finalização através de cruzamento pelo corredor lateral; O.Ofensiva</p>	<p>Forma: Gr+6+2x7+Gr</p> <p>Número: 15 jogadores</p> <p>Tempo: 18'</p> <p>Espaço: Meio campo 11</p>
---	--	--

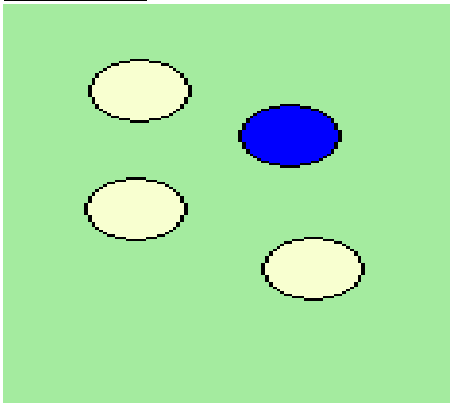
Grupo Sportivo de Loures

Unidade de Treino terça-feira Mesociclo 7



Clube	Data	Mesociclo	Microciclo	Hora	Equipa
GS Loures	Terça-feira	7	1	18:30h	2001 B
Objetivos da sessão: Trabalho físico e técnico; procura retirar bola zona de pressão; trabalhar primeiro toque			Material: bola medicinal; 14 cones grandes; conjunto cones pequenos; saco de 10 bolas; 5 argolas; escada de coordenação		
Exercício 1ª e 2ª			Descrição: Exercício que se divide num circuito e em situações de 1x1 em formato line soccer. No circuito 1 A executa-se: 1- 5 saltos canguru com bola medicinal; 2- pé em cada argola (multisaltos); 3 – escada de coordenação; 4 contornam um cone e outro a vel.máx.; 5-salto pés juntos para a frente-trás-frente e 6- cruzamento. Circuito 1B: 1- duas combin. Diretas; 2- slalom entre cones; 3- vem buscar bola ao treinador e faz recep. Orientada; 4- executa finta e faz passe; 5-finaliza		Forma: EX2 1x1
			Condicionantes/variantes: - Não existem		Número: 15 jog.
			Critérios de êxito: - correta execução de todas as etapas do circuito; controlo de bola		Tempo: 12' x 2
			Objetivo específico: - 1x1 ofensivo; qualidade técnica; finalização; coordenação; agilidade; força; velocidade		Espaço: Meio campo 11
Exercício 3			Descrição: Situação de Gr + 8x8 + Gr simples		Forma: Gr+8x8+Gr
			Condicionantes/Variantes: Não existem		Número: 15 jog.
			Critérios de êxito: - Cruzamentos rasteiro; ocupação racional do espaço; combinações diretas; mobilidade constante		Tempo: 15'
			Objetivo específico: - Criação de situações de finalização através de cruzamento pelo corredor lateral; O.O e O.D		Espaço: Meio campo 11
Exercício 4A			Descrição: Situação de 4+2x4 em que existem 4 quadrantes, e cada equipa terá que marcar golo em duas balizas reduzidas. A única regra passa pela obrigatoriedade de marcar golo na baliza oposta ao corredor que se efetua a recuperação de bola		Forma: 4+2x4
			Condicionantes/Variantes: - Só se pode marcar golo na baliza oposta ao corredor que se efetua a recuperação de bola		Número: 10 jog.
			Critérios êxito: - mobilidade; velocidade de execução; procura rápida de tirar a bola da zona de pressão		Tempo: 18'
			Objetivo específico: - procura rápida de tirar a bola da zona de pressão; circulação de bola; combinações diretas		Espaço: 20m x 20m

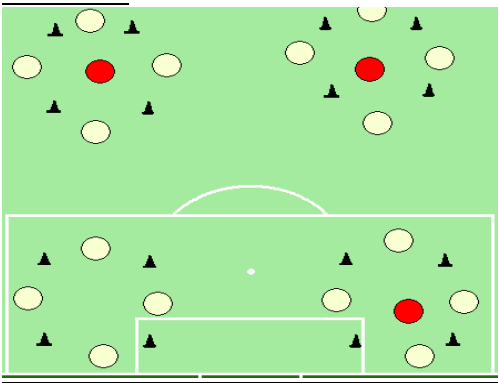
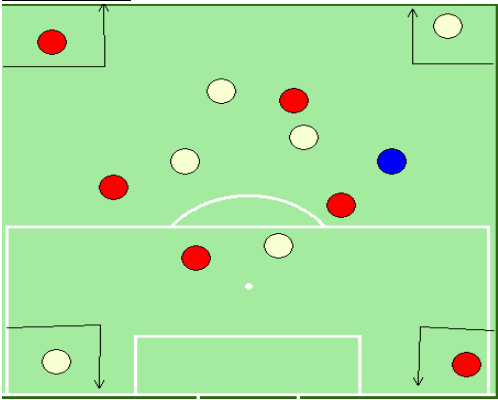
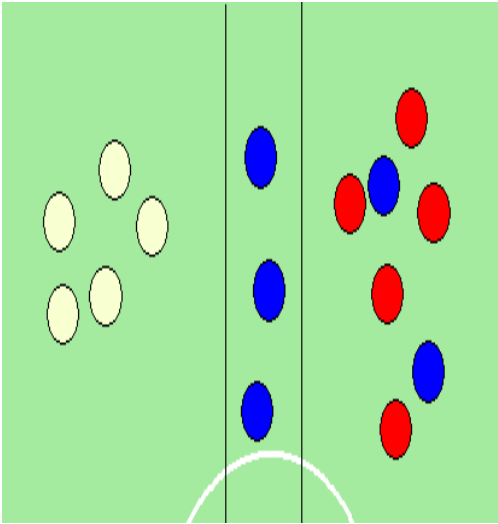
Grupo Sportivo de Loures

Exercício 4B 	Descrição: Situação de 3x1 a um toque	Forma: 3x1
	Condicionantes/variantes: - 1 toque	Número: 4 jogadores
	Crítérios de êxito: - mobilidade;; qualidade de passe; Passa sai do sitio	Tempo: 2x 8'
	Objetivo específico: - circulação de bola curta a um toque	Espaço: 10m x 10m

Grupo Sportivo de Loures

Unidade de Treino quarta-feira Mesociclo 7



Clube	Data	Mesociclo	Microciclo	Hora	Equipa
GS Loures	Quarta-feira	7	1	19:30h	2001 B
Objetivos da sessão: Circulação de bola sob pressão e retirar a bola da zona de pressão; Jogo a um toque; Desmarcação :Princípio “sair detrás do defesa”			Material: saco com 10 bolas; 8 coletes de uma cor e 5 de outra; conjunto de cones pequenos		
Exercício 1			Descrição: Rabia de 4x1 em que um quadrado está “vazio”. Assim quem perder a posse de bola terá que rapidamente ir pressionar o quadrado que estiver vazio.		
			Forma: 4x1		
			Condicionantes/variantes: - 1 toque		
			Número: 19 jog.		
			Critérios de êxito: - concentração; qualidade de passe		
			Tempo: 18'		
			Objetivo específico: - Transição defensiva; qualidade de circulação de bola em espaço reduzido; 1º toque		
			Espaço: 6 m x 6m		
Exercício 2			Descrição: Situação de posse de bola de 4+1+2x4 em que o objetivo passa por chegar a um apoio e de seguida a outro. Os apoios apenas podem dar um toque		
			Forma: 4+1+2x4		
			Condicionantes/Variantes: - Apoios jogam apenas a um toque		
			Número: 13 jog.		
			Critérios de êxito: - mobilidade; qualidade de passe; movimento de sair detrás da linha do defesa		
			Tempo: 18'		
			Objetivo específico: - Criação de linhas de passe; Qualidade de circulação de bola; combinação direta		
			Espaço: 25m x 20m		
Exercício 3			Descrição: Situação de 5x2 +5 em que o objetivo passa pela equipa em posse circular a bola por 4 elementos da equipa para de seguida por a bola na equipa do lado contrário que está em espera. A equipa que pressiona, pressiona com 2 jogadores e deixa 3 a fazerem de “matraquilhos”, a cortarem a linha de passe.		
			Forma: 5x2+5		
			Condicionantes/Variantes: - passe de um lado ao outro rasteiro; bola tem que passar por 4 jogadores para chegar ao outro lado		
			Número: 15 jog.		
			Critérios êxito: - Mobilidade; qualidade de passe; sair de trás da linha do defesa		
			Tempo: 20'		
			Objetivo específico: - Princípio “atrair e tirar zona pressão”; Mobilidade nas costas do defesa; circulação de bola		
			Espaço: 40m x 25m		

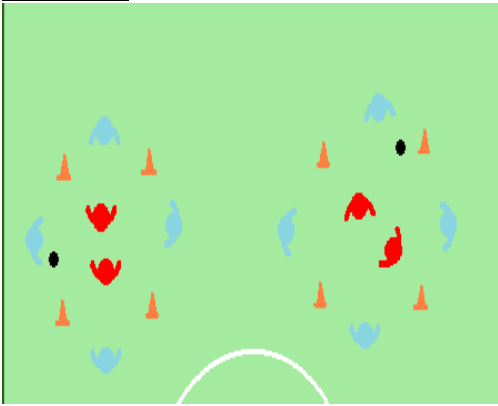
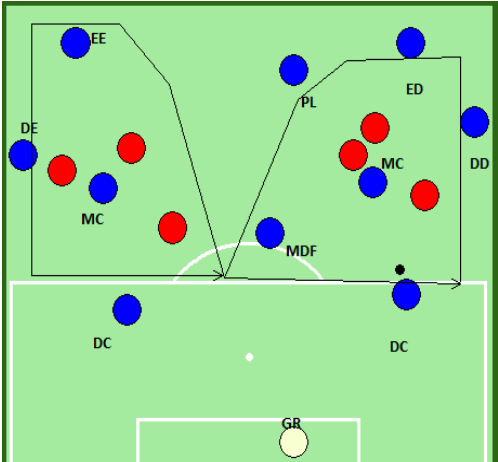
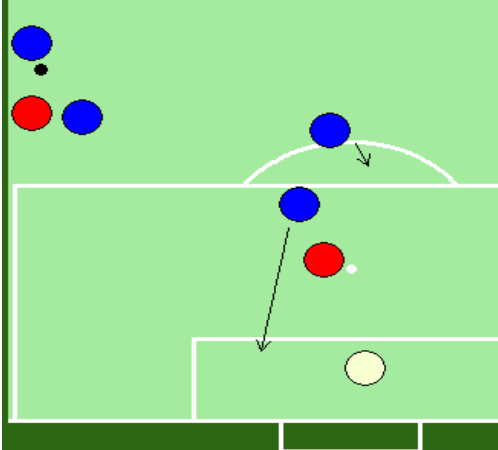
Grupo Sportivo de Loures

<p>Exercício 4</p> 	<p>Descrição: Situação de Gr+7x7+Gr em que a única regra era quando o treinador apitasse todos tinham que parar imediatamente. Jogador que estivessem em posse atrás da linha do primeiro defesa ou atrás da linha de passe de outro colega, enchia 10 flexões.</p> <p>Condicionantes/variantes: - Não existem</p> <p>CrITÉrios de êxito: - Concentração; Qualidade circulação de bola; mobilidade</p> <p>Objetivo específico: - Princípio “sair detrás do defesa”; O.Ofensiva</p>	<p>Forma: Gr+7x7+Gr</p> <p>Número: 14 jogadores</p> <p>Tempo: 20’</p> <p>Espaço: Meio campo 11</p>
---	--	--

Grupo Sportivo de Loures

Unidade de Treino sexta-feira Mesociclo 7



Clube	Data	Mesociclo	Microciclo	Hora	Equipa
GS Loures	Sexta-feira	7	1	19:30h	2001 B
Objetivos da sessão: 1ª fase de construção; criação de situações de finalização pelo corredor lateral			Material: saco com 10 bolas; 8 coletes de uma cor e 5 de outra; conjunto de cones pequenos		
Exercício 1			Descrição: Rabia de 4x2a um toque onde quando a bola passa pelo meio dos dois defesas eles ficam mais uma vez no meio. Caso o defesa recupera a bola a jogada não para e ele passa a bola imediatamente.		Forma: 4x2
			Condicionantes/variantes: - 1 toque		Número: 18 jog.
			Critérios de êxito: - concentração; qualidade de passe; posicionamento;		Tempo: 18'
			Objetivo específico: - Transição defensiva e ofensiva; qualidade de circulação de bola em espaço reduzido; 1º toque		Espaço: 6 m x 6m
Exercício 2			Descrição: Situação de posse de bola por corredor com os jogadores a simular a sua posição de jogo, nomeadamente DC-DL-MDF-EXT-MC e PL. Os defesas quando recuperam a bola tentam fazer 5 passes e se o conseguir faz um ponto, de forma a trabalhar a recuperação defensiva e a mudança de atitude.		Forma: 6x3
			Condicionantes/Variantes: - Respeito pelas posições de jogo		Número: 9 jog.
			Critérios de êxito: - reacção à perda; posicionamento; mobilidade e qualidade de passe		Tempo: 18' x 2
			Objetivo específico: - O.O. 1ª e 2ª fase de construção; transição defensiva		Espaço: Metade meio campo 11
Exercício 3			Descrição: .Situação de 2x1 pelo corredor lateral com finalização através de cruzamento onde atacam dois atacantes e um defesa.		Forma: 4x2+Gr
			Condicionantes/Variantes: - cruzamento rasteiro		Número: 6 jog.
			Critérios êxito: - Avançado ataca primeiro poste e outro avançado à entrada da área; cruzamento rasteiro; finalização oportuna		Tempo: 18' x 2
			Objetivo específico: - criação de situações de finalização pelo corredor lateral		Espaço: Corredor lateral e grande área

Grupo Sportivo de Loures

<p>Exercício 4</p> 	<p>Descrição: Situação de Gr+8x8+Gr em que se pretende trabalhar a 1ª fase de construção. Atrás da linha a tracejado apenas os Defesas laterais e centrais e o MDF podem estar, enquanto que apenas 3 defesas podem pressionar. Só se pode passar da linha a tracejado com a bola em condução ou através de passe para o interior.</p>	<p>Forma: Gr+8x8+Gr</p>
	<p>Condicionantes/variantes: - passar pela linha a tracejado por condução ou passe para interior</p>	<p>Número: 16 jogadores</p>
	<p>Critérios de êxito: - ; Qualidade circulação de bola; posicionamento</p>	<p>Tempo: 15'</p>
	<p>Objetivo específico: - 1ª fase de construção : saída a jogar pelo corredor lateral vs corredor central</p>	<p>Espaço: Meio campo 11</p>
<p>Exercício 5</p> 	<p>Descrição: Situação de Gr+7x7+Gr em que a única regra é que após a recuperação de bola o primeiro passe tem que ser obrigatoriamente para trás para preparar o ataque com calma. Golo após cruzamento rasteiro vale por três.</p>	<p>Forma: Gr+7x7+Gr</p>
	<p>Condicionantes/variantes: - 1º passe para trás</p>	<p>Número: 14 jogadores</p>
	<p>Critérios de êxito: - Concentração; Qualidade circulação de bola; mobilidade</p>	<p>Tempo: 10'</p>
	<p>Objetivo específico: - Princípio "Transição ofensiva em segurança"; O.Ofensiva; criação de situações de finalização pelo corredor lateral</p>	<p>Espaço: Meio campo 11</p>

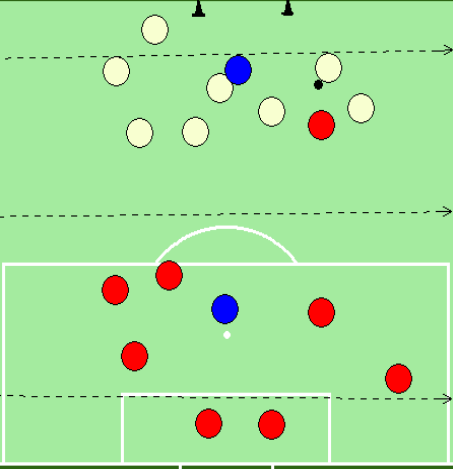
Grupo Sportivo de Loures

Unidade de Treino terça-feira Mesociclo 8



Clube	Data	Mesociclo	Microciclo	Hora	Equipa
GS Loures	Terça-feira	8	1	18:30h	2001 B
Objetivos da sessão: Lúdico/espírito de grupo; Transição ofensiva/defensiva; O.O. contra defesas com bloco alto; finalização			Material: saco com 10 bolas; 8 coletes de uma cor; conjunto de cones pequenos		
Exercício 1			<p>Descrição: Situação de caça bolas (8 jogadores) com 8 apoios exteriores. Cada jogador pontua quando executa uma combinação direta com um apoio em que ultrapassem um defesa.</p> <p>Forma: 1+8x7</p> <p>Condicionantes/variantes: - não existem</p> <p>Número: 16 jog.</p> <p>Critérios de êxito: - mobilidade; correta execução das fintas; condução com bola próxima dos apoios</p> <p>Tempo: 15'</p> <p>Objetivo específico: - aquecimento geral; técnica individual</p> <p>Espaço: 20 m x 40m</p>		
Exercício 2			<p>Descrição: Situação de caça bolas em que após o apito do treinador transforma-se numa situação de 8x8 (jogadores de dentro contra os apoios exteriores), em que existem 3 bolas e 3 balizas (à direita, esquerda e frente) para marcar golo. A equipa que marcar mais golos ganha.</p> <p>Forma: 8x8</p> <p>Condicionantes/Variantes: - Não existem</p> <p>Número: 16 jog.</p> <p>Critérios de êxito: - concentração; rapidez de execução</p> <p>Tempo: 10'</p> <p>Objetivo específico: - Lúdico; transição ofensiva e defensiva</p> <p>Espaço: Metade meio campo 11</p>		
Exercício 3			<p>Descrição: Situação de jogo de Gr+8x8+Gr em que a equipa que está a defender tem que colocar a sua defesa alta, ou seja, na linha de tracejado, e apenas poderão entrar quando a bola lá entrar.</p> <p>Forma: Gr+8x8+Gr</p> <p>Condicionantes/Variantes: - colocação da linha defensiva no tracejado</p> <p>Número: 16 jog.</p> <p>Critérios êxito: - percepção profundidade; movimentos de ruptura; oportunismo passe de ruptura</p> <p>Tempo: 25'</p> <p>Objetivo específico: - Organização ofensiva contra defesas subidas; entrada na profundidade/criação de situações de finalização</p> <p>Espaço: Meio campo 11</p>		

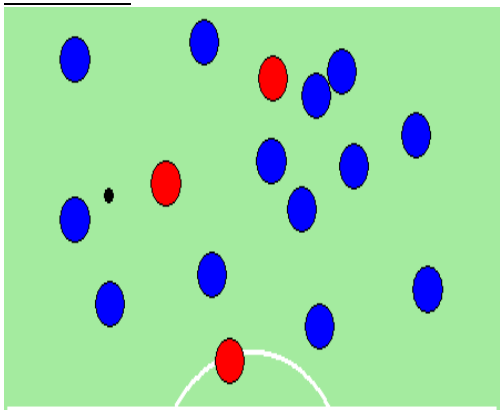
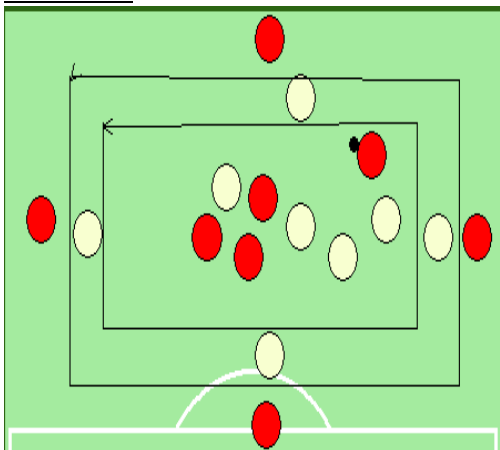
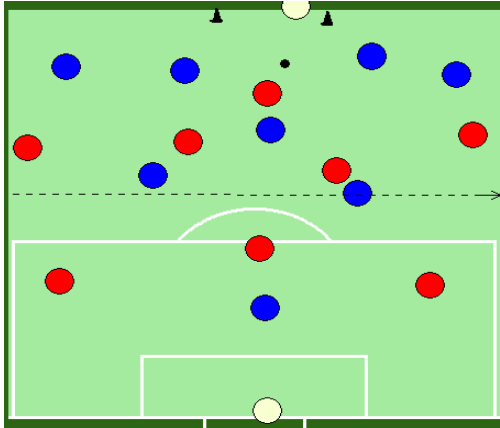
Grupo Sportivo de Loures

<p>Exercício 4</p> 	<p>Descrição: Situação de Gr+8x8+Gr em jogo de baliza a baliza, ou seja, cada equipa só pode rematar antes do meio campo, onde antes disso terão a pressão de um jogador (o “formiga”). Os GR não poderão defender atrás da linha a tracejada à frente da baliza-</p> <p>Condicionantes/variantes: - apenas um jogador pressiona no meio campo adversário</p> <p>CrITÉrios de êxito: - qualidade de remate</p> <p>Objetivo específico: - lúdico/espírito de equipa; finalização; remate</p>	<p>Forma: Gr+8x8+Gr</p> <p>Número: 16 jogadores</p> <p>Tempo: 25’</p> <p>Espaço: 30m x 30m</p>
---	---	--

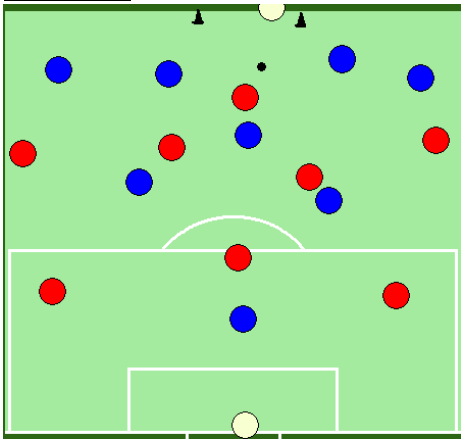
Grupo Sportivo de Loures

Unidade de Treino quarta-feira Mesociclo 8



Clube	Data	Mesociclo	Microciclo	Hora	Equipa
GS Loures	Quarta-feira	8	1	18:30h	2001 B
Objetivos da sessão: sistematização de rotinas do processo ofensivo e defensivo; criação de situações de finalização contra uma equipa com linha defensiva alta			Material: saco com 10 bolas; 8 coletes de uma cor; conjunto de cones pequenos		
Exercício 1			<p>Descrição: Situação da rabia dos coletes, em que estão três jogadores no meio com o colete na mão.</p> <p>Forma: 13x3</p>		
			Condicionantes/variantes: - 2 toques		
			Crítérios de êxito: - mobilidade; qualidade de passes;		
			Objetivo específico: - aquecimento geral; principio mobilidade; principio combinação direta a ultrapassar defesa; circulação de bola em espaços fechados		
			Tempo: 20'		
Exercício 2			<p>Descrição: Situação 4+4x4, em que dentro do quadrado interior estão 4x4 e em que o objetivo passa por cada equipa cegar a bola aos 4 apoios. Uma equipa tem 4 apoios mais próximos e a outra apoios mais afastados. Os apoios apenas se pressionam entre si.</p> <p>Forma: 4+4x4</p>		
			Condicionantes/Variantes: - apoios jogam a um toque		
			Crítérios de êxito: - qualidade; mobilidade; concentração		
			Objetivo específico: - Manutenção posse de bola; principio "sair de trás do defesa"; Jogar sob pressão		
			Tempo: 20'		
Exercício 3			<p>Descrição: Situação de jogo de Gr+8x8+Gr em que a equipa que está a defender tem que colocar a sua defesa alta, ou seja, na linha de tracejado, e apenas poderão entrar quando a bola lá entrar.</p> <p>Forma: Gr+8x8+Gr</p>		
			Condicionantes/Variantes: - colocação da linha defensiva no tracejado		
			Crítérios êxito: - percepção profundidade; movimentos de ruptura; oportunismo passe de ruptura		
			Objetivo específico: - Organização ofensiva contra defesas subidas; entrada na profundidade/criação de situações de finalização		
			Tempo: 20'		
			Espaço: Meio campo 11		

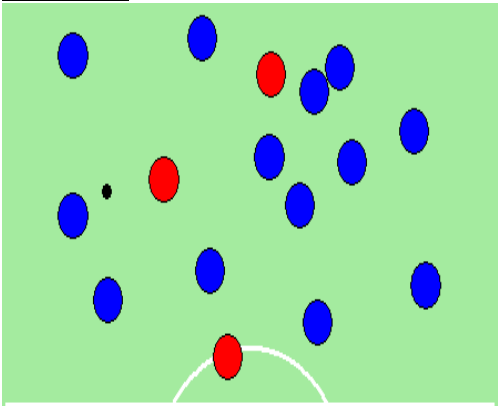
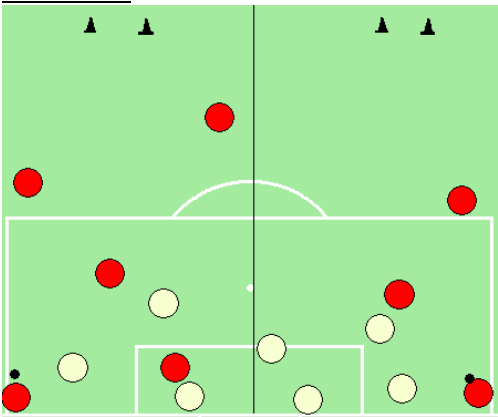
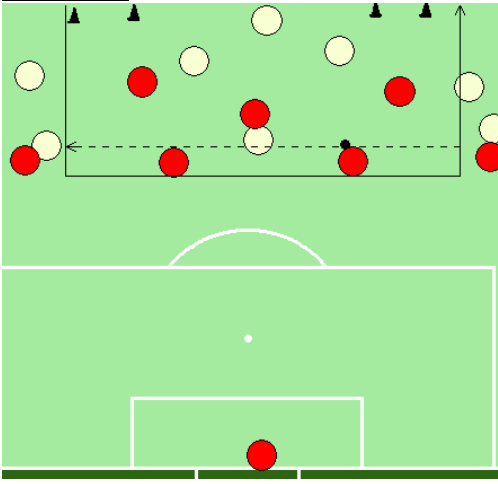
Grupo Sportivo de Loures

Exercício 4 	Descrição: Situação de Gr+8x8+Gr sem condicionantes	Forma: Gr+8x8+Gr
	Condicionantes/variantes: - não existem	Número: 16 jogadores
	CrITÉrios de êxito: - mobilidade; qualidade de passe; ocupação racional de espaços	Tempo: 20'
	Objetivo específico: - sistematização de rotinas dos 4 momentos de jogo	Espaço: Meio campo de 11

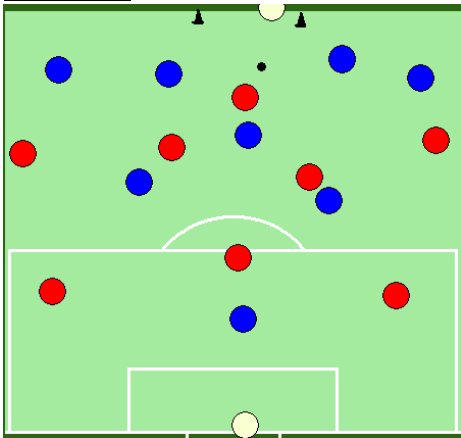
Grupo Sportivo de Loures

Unidade de Treino sexta-feira Mesociclo 8



Clube	Data	Mesociclo	Microciclo	Hora	Equipa
GS Loures	Sexta-feira	8	1	19:30h	2001 B
Objetivos da sessão: criação de situações de finalização a partir da linha de fundo; Transição ofensiva em profundidade;			Material: saco com 10 bolas; 8 coletes de uma cor; conjunto de cones pequenos; 2 balizas pequenas		
Exercício 1			<p>Descrição: Situação da rabia dos coletes, em que estão três jogadores no meio com o colete na mão.</p> <p>Forma: 13x3</p>		
			<p>Condicionantes/variantes: - 2 toques</p> <p>Número: 16 jog.</p>		
			<p>Critérios de êxito: - mobilidade; qualidade de passes;</p> <p>Tempo: 20'</p>		
			<p>Objetivo específico: - aquecimento geral; princípio mobilidade; princípio combinação direta a ultrapassar defesa; circulação de bola em espaços fechados</p> <p>Espaço: 20 m x 20m</p>		
Exercício 2			<p>Descrição: Situação de criação de situações de finalização a partir da linha de fundo dos corredores laterais, na forma de 5x4 em cada lado (Lateral-interior-extremo-Méd. defensivo- PL), sendo que os jogadores do lado contrário podem participar na finalização das jogadas. A defesa caso recupere a bola tenta marcar nas duas balizas pequenas.</p> <p>Forma: 5x4+Gr</p>		
			<p>Condicionantes/Variantes: - a bola não pode circular para o outro corredor</p> <p>Número: 15 jog.</p>		
			<p>Critérios de êxito: - mobilidade; movimentos de desmarcação e de apoio; cruzamento rasteiro</p> <p>Tempo: 20'</p>		
			<p>Objetivo específico: - criação de situações de finalização pelo corredor lateral a partir da linha de fundo</p> <p>Espaço: Meio campo de 11</p>		
Exercício 3			<p>Descrição: Situação de 7(+GR)x8, em que a equipa de vermelha tenta marcar nas duas balizas pequenas. A equipa branca caso recupere a bola, terá que rapidamente fazer uma transição pelos corredores laterais.</p> <p>Forma: 7(+GR)x8</p>		
			<p>Condicionantes/Variantes: - 1º passe após recuperação tem que ser para um corredor lateral</p> <p>Número: 15 jog.</p>		
			<p>Critérios êxito: - largura máxima; rápida mudança de atitude; velocidade de execução</p> <p>Tempo: 20'</p>		
			<p>Objetivo específico: - Transições ofensiva em profundidade; retirar bola da zona de pressão</p> <p>Espaço: Meio campo 11</p>		

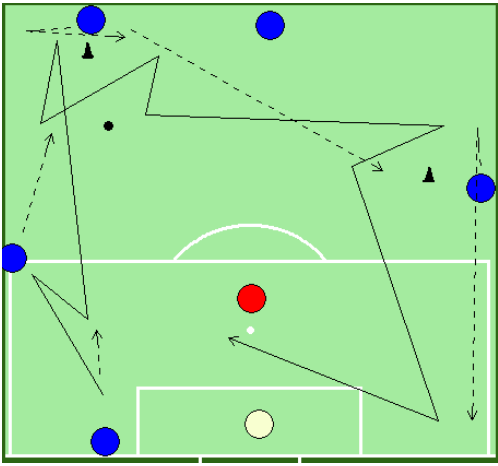
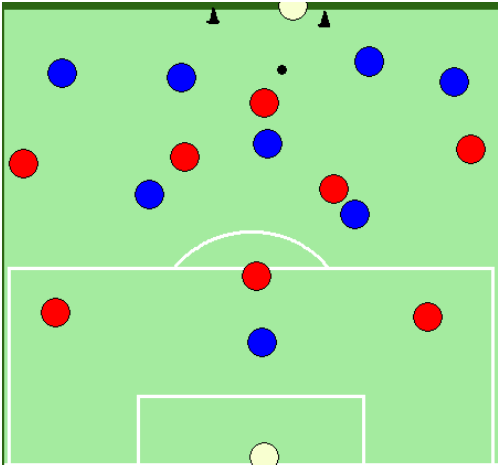
Grupo Sportivo de Loures

Exercício 4 	Descrição: Situação de Gr+8x8+Gr em que a única condicionante será a bola ter que passar por todos os jogadores da equipa para se poder finalizar	Forma: Gr+8x8+Gr
	Condicionantes/variantes: - passar a bola apenas por 5 jogadores	Número: 16 jogadores
	CrITÉRIOS de êxito: - mobilidade; qualidade de passe; ocupação racional de espaços	Tempo: 20'
	Objetivo específico: - sistematização de rotinas dos 4 momentos de jogo; circulação de bola em profundidade e em largura	Espaço: Meio campo de 11

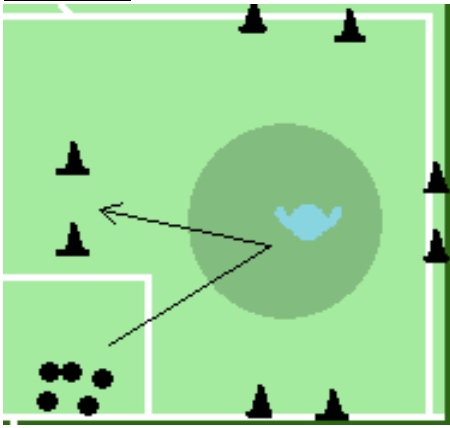
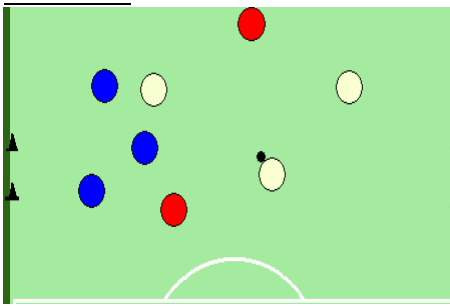
Grupo Sportivo de Loures

Unidade de Treino terça-feira Mesociclo 9



Clube	Data	Mesociclo	Microciclo	Hora	Equipa
GS Loures	Terça-feira	9	1	18:30h	2001 B
Objetivos da sessão: Circulação de bola e técnica de passe; finalização em progressão; O.O. e O.D.			Material: 10 cones grandes; conjunto cones pequenos; saco com 10 bolas; 8 coletes de uma cor e 4 de outra; 4 balizas reduzidas		
Exercício 1			<p>Descrição: Exercício de circulação de bola com combinações diretas e indirectas, que culmina numa situação de finalização de cruzamento de 2x1</p> <p>Forma: 5x1+Gr</p>		
			<p>Condicionantes/variantes: - cruzamento rasteiro</p> <p>Número: 8x2 jog.</p>		
			<p>Critérios de êxito: - mobilidade; passe tenso e rasteiro</p> <p>Tempo: 15'</p>		
			<p>Objetivo específico: - aquecimento geral; técnica de passe; contramovimento; mobilidade sair de trás do defesa; finalização</p> <p>Espaço: Meio campo de Futebol 7</p>		
Exercício 2			<p>Descrição: Situação de Manutenção da posse de bola de 5+5x5 onde uma equipa fica no meio de forma fixa durante 3 minutos. Se a equipa defensiva recuperar a bola o objetivo será passar com ela controlada pelos lados do campo de jogo. As equipas em posse se fizerem 10 passes podem atacar a baliza através de passe em profundidade e a partir daí só se joga a um toque.</p> <p>Forma: 5+5x5</p>		
			<p>Condicionantes/Variantes: - 1 toque a partir de passe de ruptura</p> <p>Número: 15jog.</p>		
			<p>Critérios de êxito: - Concentração; passe tenso; mobilidade; finalização oportuna</p> <p>Tempo: 6x3'</p>		
			<p>Objetivo específico: - Circulação de bola com mobilidade; transição defensiva (atitude); finalização em progressão</p> <p>Espaço: meio campo 11</p>		
Exercício 3			<p>Descrição: Situação de jogo de Gr+8x8+Gr em que a equipa para finalizar cada equipa terá que fazer 10 passes.</p> <p>Forma: Gr+8x8+Gr</p>		
			<p>Condicionantes/Variantes: - para finalização equipa terá que fazer 10 passes</p> <p>Número: 16 jog.</p>		
			<p>Critérios êxito: - circulação de bola; respeitos pelos princípios de jogo</p> <p>Tempo: 20'</p>		
			<p>Objetivo específico: - Organização ofensiva e defensiva; sistematização de rotinas e dinâmicas dos processos ofensivos e defensivos</p> <p>Espaço: Meio campo 11</p>		

Grupo Sportivo de Loures

<p>Exercício 4</p> 	<p>Descrição: Jogador recebe bolas de forma consecutiva e em dois toques terá que a colocar nas balizas, 1 ponto sempre que conseguir. Metade da equipa faz com bolas de tamanho normal e outra metade com bolas de tamanho reduzido. Terá que atirar a uma baliza de cada vez, no sentido dos ponteiros dos relógios</p>	<p>Forma: -</p>
<p>Exercício 5</p> 	<p>Descrição: Situação de 3+2x3 onde metade da equipa faz o exercício com bolas de tamanho normal e outra metade com bolas de tamanho reduzido</p>	<p>Forma: 3+2x3</p>
	<p>Condicionantes/variantes: - não existem</p>	<p>Número: 16 jogadores</p>
	<p>Objetivo específico: - trabalho de investigação; melhoria de capacidade de passe e recepção</p>	<p>Tempo: 20'</p>
	<p>Objetivo específico: - trabalho de investigação; melhoria de capacidade de passe e recepção</p>	<p>Espaço: 15m x 15m</p>
	<p>Objetivo específico: - trabalho de investigação; melhoria de capacidade de passe e recepção</p>	<p>Espaço: 30m x 30m</p>

Grupo Sportivo de Loures

Unidade de Treino quarta-feira Mesociclo 9



Clube	Data	Mesociclo	Microciclo	Hora	Equipa
GS Loures	Quarta-feira	9	1	18:30h	2001 B
Objetivos da sessão: O.O. e O.D.; trabalho da técnica; finalização através do corredor lateral			Material: 10 cones grandes; conjunto cones pequenos; saco com 10 bolas; 8 coletes de uma cor e 4 de outra		
Exercício 1			<p>Descrição: Exercício de toques, onde metade da equipa estará a dar toques com uma bola reduzida e outra metade com bolas de tamanho normal. Só se pode dar toques com pé direito e pé esquerdo alternado</p> <p>Forma: -</p> <p>Condicionantes/variantes: - pé direito e pé esquerdo alternado</p> <p>Número: 8x2 jog.</p> <p>Critérios de êxito: - qualidade de toque</p> <p>Tempo: 2x3'</p> <p>Objetivo específico: - técnica individual</p> <p>Espaço: -</p>		
Exercício 2			<p>Descrição: Situação de 3+2x3 onde metade da equipa faz o exercício com bolas de tamanho normal e outra metade com bolas de tamanho reduzido</p> <p>Forma: 3+2x3</p> <p>Condicionantes/variantes: - não existem</p> <p>Número: 8x2 jogadores</p> <p>Critérios de êxito: - qualidade de passe</p> <p>Tempo: 2x5</p> <p>Objetivo específico: - trabalho de investigação; melhoria de capacidade de passe e receção</p> <p>Espaço: 20m x 15m</p>		
Exercício 3A			<p>Descrição: Situação de 2+2x2 em vaga holandesa em que após a recuperação a bola tem que sempre passar por um apoio só valendo golos após cruzamento</p> <p>Forma: Gr+2+2x2+Gr</p> <p>Condicionantes/Variantes: - finalização tem que ser de primeira; bola obrigatoriamente a passar pelo apoio lateral</p> <p>Número: 8 jog.</p> <p>Critérios êxito: - cruzamento rasteiro e tenso; rápida mudança de atitude; finalização oportuna</p> <p>Tempo: 18'</p> <p>Objetivo específico: - Transição ofensiva ; Sub princípio tirar bola da zona de pressão; finalização após cruzamento</p> <p>Espaço: Meio campo 7</p>		

Grupo Sportivo de Loures

<p>Exercício 3B</p> 	<p>Descrição: Exercício de Gr+4+1x4+Gr em que se pretende trabalhar a dinâmica de jogo interior (DC-MDF-MC). Faz-se um ponto quando uma equipa faz chegar a bola aos dois apoios</p> <p>Condicionantes/variantes: - 2 toques</p> <p>Crítérios de êxito: - mobilidade; posicionamento</p> <p>Objetivo específico: - dinâmica jogo interior; largura centrais ; MDF entre centrais; movimento aproximação dos MC</p>	<p>Forma: -</p> <p>Número: 8 jogadores</p> <p>Tempo: 18'</p> <p>Espaço: Meio campo 7</p>
<p>Exercício 4</p> 	<p>Descrição: Situação de jogo de Gr+8x8+Gr em que finalização após cruzamento e finalizado de primeira vale por 3 golos</p> <p>Condicionantes/variantes: - não existem</p> <p>Crítérios de êxito: - Cruzamento rasteiro e tenso; respeito pelas posições</p> <p>Objetivo específico: - Criação de situações de finalização pelo corredor lateral; dinâmica O.O. nas 3 fases</p>	<p>Forma: Gr+8x8+Gr</p> <p>Número: 16 jogadores</p> <p>Tempo: 25'</p> <p>Espaço: Meio campo 11</p>

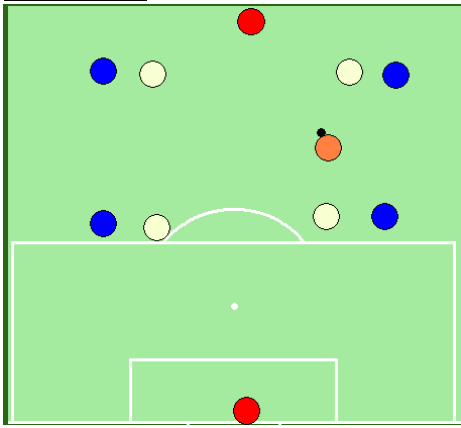
Grupo Sportivo de Loures

Unidade de Treino sexta-feira Mesociclo 9



Clube	Data	Mesociclo	Microciclo	Hora	Equipa
GS Loures	Sexta-feira	9	1	18:30h	2001 B
Objetivos da sessão: O.O. e O.D.; finalização; apoio frontal PL			Material: 10 cones grandes; conjunto cones pequenos; saco com 10 bolas; 8 coletes de uma cor e 4 de outra		
Exercício 1			<p>Descrição: Exercício de condução e controlo de bola onde se faz slalom entre cones, faz um passe contra a parede e faz recepção orientada, slalom de novo entre cones mais afastados, controlo de bola entre cones e faz o passe para uma das duas balizas. Metade da equipa faz com bola de tamanho normal e outra com bola de tamanho reduzido</p> <p>Forma: -</p> <p>Condicionantes/variantes: - não existem</p> <p>CrITÉrios de êxito: - qualidade de toque; controlo da bola com parte exterior do pé, correta execução de todas as etapas do circuito</p> <p>Objetivo específico: - técnica individual</p>		
			<p>Número: 8x2 jog.</p> <p>Tempo: 3 repetições por jogador 20'</p> <p>Espaço: -</p>		
Exercício 2			<p>Descrição: Situação de 3+2x3 onde metade da equipa faz o exercício com bolas de tamanho normal e outra metade com bolas de tamanho reduzido</p> <p>Forma: 3+2x3</p> <p>Condicionantes/variantes: - não existem</p> <p>CrITÉrios de êxito: - qualidade de passe</p> <p>Objetivo específico: - trabalho de investigação; melhoria de capacidade de passe e recepção</p>		
			<p>Número: 8x2 jogadores</p> <p>Tempo: 2x5</p> <p>Espaço: 20m x 15m</p>		
Exercício 3A			<p>Descrição: Situação de 2+4x2 onde após uma equipa interior fazer chegar a bola aos quatro apoios pode finalizar</p> <p>Forma: Gr+2+4x2+Gr</p> <p>Condicionantes/Variantes: - para finalizar tem que passar por 4 apoios</p> <p>CrITÉrios êxito: - mobilidade; passe e desmarca; contramovimento; finalização oportuna</p> <p>Objetivo específico: - Macro princípio mobilidade; finalização; transição defensiva</p>		
			<p>Número: 8 jog.</p> <p>Tempo: 2 x 20'</p> <p>Espaço: 30m x 25 m</p>		

Grupo Sportivo de Loures

<p>Exercício 3B</p> 	<p>Descrição: Situação de jogo de Gr+2+2+2x2+Gr em formato torneio, com equipas de 2. Cada jogo terá a duração de 3'. Golo após finalização através de passe de apoio vale por três</p> <p>Condicionantes/variantes: - obrigatório a bola passar pelo apoio frontal</p> <p>Critérios de êxito: - intensidade; finalização oportuna; mobilidade</p> <p>Objetivo específico: - finalização; apoio frontal PI</p>	<p>Forma: Gr+2+2+2x2+Gr</p> <p>Número: 8 x 2 jogadores</p> <p>Tempo: 12 x 3'</p> <p>Espaço: Grande área 11</p>
<p>Exercício 4</p> 	<p>Descrição: Situação de jogo de Gr+8x8+Gr simples</p> <p>Condicionantes/variantes: - não existe</p> <p>Critérios de êxito: - Respeito pelos princípios de jogo ofensivos e defensivos</p> <p>Objetivo específico: - rotinas da nossa O.O. e O.D.</p>	<p>Forma: Gr+8x8+Gr</p> <p>Número: 8 x 2 jogadores</p> <p>Tempo: 20'</p> <p>Espaço: Meio campo 11</p>